الموسوعة النفسية



دار احياء العلوم
بيروت

توتّر الأعصاب
حرب على التعب!



توتر الأعصاب
حرب على التعب!

تأليف

ولفرد نورثفيلد   ماري بانيون راي

دار احياء العلوم

بيروت

الطبعة الثالثة
١٤٠٨هـ - ١٩٨٨م

ص.ب: ٥٧٥١ - بيروت، لبنان

توتّر الأعصَاب

● توتر الأعصاب هو مَرض العصَر الخفيّ
● إنّ له لأعراضاً كثيرة...

منها:

الشعُور بالتعَب عِندَ اليقظة، والصّداع، وَالحصَر النفسي، وصعوبة التركيز والتقلب على الفراش في غمٍّ وَاهتِمامٍ، وخوف مقابلة الناس، الخ..

فإذا كنتَ تعَاني أياً من هَذِه الأعراض فمعنى ذلك أنك لا تأخذ من الحَياة كل ما تمنحُه الحيَاة ابناءهَا. إن هذا الكِتاب يضع يدك على جرحك ويهديك إلى الطريق القويم.

مقدمة

أكتبُ هذا المؤلّف الصغير وملء ذهني اولئك الآلاف من البشر العاجزين عن أن يُفيدوا من خير ما في الحياة بسببٍ من « الأعصاب » . إنهم ليسوا مصابين بالنيوراستينيا Neurasthenia وليسوا « حالاتٍ عصبية » «nerve cases» ولعلّهم لن يصيروا كذلك أبداً . إنهم يخضعون في الأوقات العصيبة لسلطان رُقىً سحرية تجعل الحياة غير جديرة بأن تُعاش . ولكن هذه الحالة المزاجيّة mood لا تلبث أن تنقضي وتنقشع فلا تعود إلا بعد أسابيع عديدة .

وغني عن البيان أنّ هناك آلافاً من الناس الذين يواجهون الحياة ، يوماً بعد يوم ، بجهاز عصبيّ منهوك ، وإلا لما استطاع منتجو الأغذية المسجلة وغيرها من ضروب الدواء الجاهز أن يقعوا على موارد تمكنهم من إنفاق ثرواتٍ لا بأس بها في الإعلان عن مُنتجاتهم في الصحف والمجلات ، شأنهم في هذه الأيام .

ولو قد قرأت هذه الاعلانات أو سمعتها تُذاع من على الراديو ، إذاً لكوّنت فكرةً عن الأعراض التي أقصد: الشعور بالتعب عند اليقظة ، الإجفال لأقلّ صوت ، عدم القدرة على التركيز ، الأرق في الليل والاستهداف لغارة الهموم ، الشعور الدائم بالحَصَر النفسيّ ومساورةُ الشكوك للنفس المريضة ، الضيق بالمنزل وبالأولاد ، الهروب التدريجي من الحياة الاجتماعية ، الشعور بالقلق وعدم الأمن - هذه وعشرات غيرها هي الأعراض التي تخبرك تلك الاعلانات في صراحةٍ أنها نتيجةُ الأعصاب الضعيفة أو المتهرّئة.

وبعض المعلنين يذهب إلى أبعد من ذلك فيزعم أن ضعف الأعصاب ناتجٌ عن فقر الدم والجاعة الحديدية[١] والجاعة الليلية ومجموعة أخرى من الجاعات. وقد يكون الأمر كذلك. ولكنّ المسألة هي: «أيّ هو السبب ، وأيّ هي النتيجة؟»

إن لكثير من الأغذية المسجّلة ومن الأدوية المستحضرة لفائدةً في حالاتٍ معيّنة. لقد اصطنعتُ أنا غير واحدٍ منها ، وسأصطنعها أيضاً في حال الضرورة.

---

(١) أو الحاجة إلى الحديد iron-starvation.

ولكن أليس من الأفضل أن نتجنّب الضرورة بالتعقّل والتبصّر؟ إني لأظن ذلك أبداً.

وليست الأدوية كلّها - مسجّلة كانت أم غير ذلك - في رأيي إلا مجرّد مسكّن. إن نتيجتها ليست إنشائية بنائية، إلا في أحوال قليلةٍ نادرة. نحن نمرض عندما نشق عصا الطاعة على قوانين الطبيعة، والطبيعة وحدها تستطيع أن ترجع بنا إلى حظيرة الصحة.

ولكن هل نقصد إلى الطبيعة عندما نكون منهوكي القوى، مغتمين، عصبيين؟ هل نحاول أن نبحث عن السبب في حالتنا هذه؟ لا! إننا كثيراً ما نقف من ذلك كله موقفاً مرتجلاً، فنتجرّع مقوّياً أو غذاءً مسجلاً أو دواء. نحن نُخمد الأعراض التي تُهيب بنا إلى أن نعدّل من طريق حياتنا. وهكذا لا نقوم بأيّ عمل إنشائي - بأيّ عمل تكون له نتيجةٌ متطاولة، دائمة.

أنا أعلم علمَ اليقين أن وطأة الحياة كثيراً ما تكون ثقيلة، في هذه الأيام. ولكن هذه الواقعة كافية وحدها لأن تحملنا على أن نسعى بسبيل مواجهة هذا الثقل جهدَ الطاقة. وإني لعلى ثقة من أنه لا يوجد في الدنيا مخلوق لا يستطيع أن يُحسّن صحته، وفعاليته، وضبطه العصبي،

وقدرته على الاحتمال من طريق اتبّاع بعض القواعد البسيطة اتباعاً مطرداً.

وسأحاولُ، في هذا الكتاب، أن أضع بين يدي القارىء هذه القواعد، وأن أدلّه على خير طريق لتطبيقها. ولست أضمن لأحد شفاءً خاطفاً كالبرق. إن الطبيعة بطيئة ولكن طرائقها أكيدة جداً، وثيقةٌ جداً.

إنك لفي حاجة إلى توازن جسميّ وذهنيّ، وإلى كثير من الطاقة والتفاؤل، وإلى أن تقف من الحياة، على العموم، موقفاً هادئاً. وإني لأدري حاجاتك هذه، وأزعم أن باستطاعتك أن تقع عليها جميعاً. ولكن طلب الحاجة وحده لا يكفي. إن عليك أن تعمل بسبيل ما تبتغي في أناة وفي استمرار.

وإنها للُعبةٌ كبيرة وممتعةٌ هذه العمليةُ الهادفة إلى التطوّر النفسيّ والثقافة النفسية. وإنك إذا بدأت الآن خليقٌ بأن لا تندم، بعد ستة أشهر، على ما أسلفتَ من أخذ النفس بالنهج السويّ المرسوم لك.

ليس في الحياة فنٌّ أكبر من فنّ العيش الناجح. وليس من نصرٍ أعظم من انتصار المرء على مواطن ضعفه الخاصة.

و. ق

١ - حافِظْ على أعصابك

●

من الخير، قبل الكلام على الأعراض الفردية لما ندعوه في الاصطلاح الدارج «توتر الأعصاب»، أن نلقي نظرة سريعةً على الجهاز العصبي إننا بذلك نساعد أنفسنا على تكوين إدراكٍ أوضح لمواطن ضعفنا والأسباب التي يجب أن نتوسّل بها ابتغاءَ الإصلاح والتعديل.

وليس من همّي هنا أن أخوض في خضمّ من التفاصيل الطبية والتِقْنيّة technical لأن مثل هذه التفاصيل لا تساعدنا بحال. الواقع أننا كلما أمعنا في تيسير ذلك وتبسيطه كان أحسن وأفضل.

ولعلك على بعض العلم بالجهاز العصبي وكيفية تركيبه. ذلك بأن أكثرنا قد رأوا، غير شك، إلى الأشكال التي تمثل الأعصاب تجري كالنُهيْرات خَلَلَ

الجسم كله. إن هذه الأعصاب لتُصنّف تصنيفات عديدة وَفقاً لوظائفها.

ونستطيع نحن أن نقول، بالنسبة إلى أغراضنا هنا، إن الأعصاب هي حَلقة الوصل بين الدماغ والجسم. ولقد جرت عادة الكتاب أن يشبهوا الجهاز العصبي بشبكة دقيقة من أسلاك التلغراف. فالرسائل تُبرَق من الدماغ إلى الجسم حيناً، ومن الجسم إلى الدماغ حيناً آخر.

وفي استطاعتنا، عندما يكون الجسم على صحة حسنة، أن نحكم مطمئنين بأنّ الأعصاب الجسمية سليمة كذلك. إن هناك حالات من المرض الفعلي في الأعصاب ولكن هذه قليلةٌ جداً، نسبياً. وعندما يقال لك إن «أعصابك» مريضة فليس معنى ذلك أن هذه الشبكة التلغرافية الجسمية مصابة بمرض. إنما معنى ذلك، في الحق، أن الرسائل المبعوث بها خلالها تكوّن عُقَداً - إذا جاز التعبير. إن جهازك التلغرافيّ ليس يعمل في استواء، على الرغم من كون الأسلاك سليمةً لم يصبها أذى.

ومع أن من النادر أن تصاب «الأعصاب» بمرض فمن الخير أن نذكر أن الأعصاب هي أنسجةٌ حيّة، فهي بوصفها هذا فى حاجة إلى تغذية وإلى نشاط وإلى راحةٍ

كسائر الأنسجة الحية الأخرى. وإنما تستمدّ الأعصاب تغذيتها من الدم، دون غيره، وذلك ما سنحاول تفصيله فيما يلي:

الحاجة إلى التغذية السليمة

يتوقف تركيب الدم على عاملين رئيسيين: حالة الأعضاء التي تُعَنى بانتاجه وتصفيته، ونوع الطعام المستهلك وكميته.

فإذا كانت التغذية دون الحاجة جاعت الأعصاب، وإذا كانت فوق الحاجة اهتاجت الأعصاب وتسممت. أما في حال التغذية المغلوطة فتُحرم الأعصاب بعض العناصر التي لا غنية عنها في أداء وظيفتها على الوجه الكامل.

كثيراً ما نقرأ ونسمع عن علم الغذاء science of food. إن مؤسسات عديدة لتتعاون اليوم على إحاطة الرجل العادي علماً بأهمية الفيتامينات والأملاح المعدنية، فهي تحذّره - مثلًا - من مزج أجزاء متنافرة من الطعام. وقد تكون هذه المعرفة ممتعة، ولكني أشك في فائدتها المطلقة. فالواقع أنّ جميع المعادن والفيتامينات الرئيسية

موجودة في طعام الطبقات الوسطى العاديّ بقَدْر مناسب قليلًا أو كثيراً. ومن هنا نجد أن الإصلاح هيّن بسيط يقتضينا، فى العادة، كمية إضافية من الفاكهة الطازجة ومن السلطة الغنية بالخضار.

ويتعين أن تكون كلّ من الفاكهة والسلطة جزءاً مطّرداً من الطعام، فلا يُكتفى بتناولها بين الفينة والفينة أو بحسَب ما تمليه الحالة المزاجية.

ثم إن هناك خطراً على الصحة من التلاعب كثيراً بغذائنا المقرّر. إن التغييرات الصغرى لا تضير. وقد يكون من الخير في بعض الأحيان، أن نُحدث تغييرات أبعد شأناً في نهجنا الغذائي، إذا نصح بذلك الطبيب.

ولكن الواقع أنّ الناس قد قتلوا أنفسهم بذهابهم إلى أبعد الحدود في الإصلاح الغذائي. ولعلّ كثيراً آخرين قد قوضوا قواتهم الجسمانية بالطريقة نفسها، فآذوا بذلك جهازهم العصبيّ إيذاءً كبيراً.

والذي يقع عادة هو أن الناس يُحذّرَون من الأذى الذي يمكن أن تُلحقه بهم بعض الأغذية فلا يكون منهم إلا أن يمتنعوا عن تناولها دفعة واحدة. وأضرب اللحم والسكر مثلين على ما أقصد. إن كلًّا منهما مؤذٍ عند

الإفراط ، ولكن كلّا منهمـــا جزء ضروري جـــداً من الغذاء . والذي يتعين على المرء أن يفعله إذا ما نقص نصيبه من اللحم أن يتعوّض منه بمواد بروتينية أخرى من مثل الجبن والبيض والحليب والجوز . فإن لم يفعل ذلك كان الغذاءُ ناقصاً من حيث البروتن ، وانتهى الجهاز العصبي إلى أن يعاني مصاعب جدية .

والسكّر ، كذلك ، مولّدٌ كبيرٌ للطاقة . فمن الضروري أن يُعوّض من كلّ نقص في استهلاكه بتناول السكر الطبيعي المتمثل في الخوخ والتمر وغيرهما من ضروب الفاكهة .

٤

وهناك – إلى جانب الخطر الجسمي الخالص الناشيء عن القلق بأكثر مما يجب على أمر الغذاء – أثر سيكولوجي أيضاً . إن الأكل بلذّة معناه العيش بلذة . ولست أقصد باللذة هنا الشَرَه والنهم . إن الأكل هو إحدى لذّات الحياة التي تدوم حتى الشيخوخة ، شريطة ألّا نسيء استعمال جهازنا الهضمي . ولست أظن أن « الرفسة » التي ينالها المرء من جوزتين اثنتين ومن كوب حليب هي نفس التي ينالها من وجبة زكية العبير مؤلفة من اللحم المحمّر ومن الكعك المفروش بالمربّى . . .

وإنما أقول ذلك كله لأنني ضغطت مرة طعامي الشخصي ضغطاً انتهى به إلى أن يكون هزيلًا ورتيباً في وقت معاً. فماذا كانت النتيجة؟ لقد حملني الأثر السيكولوجي مع الأيام إلى أن أعود سيرتي الأولى من تناول الأطعمة الشهية المختلفة الألوان.

وإذا كنا لا نستطيع أن نتناول متوسط الطعام السويّ وأن نتمثله (نهضمه) فمن الخير لنا أن نعجل في البحث عن سبب ذلك. فقد نكون في حاجة إلى فَضْل تمرين عضليّ، وإلى استرخاء وترويح عن النفس، وإلى هواء طلق. فإذا نحن أنقصنا من غذائنا العادي أو أحدثنا فيه تغييراً أساسياً فقد نشعر بالتحسّن إلى أجل، وهو ما يقع للناس أيام الصيام. بيد أنه ليس من الخير أن نواظب على ذلك طويلًا. ليكن النقص أو التغيير مجرد إراحة للمعدة.

إن عمل الجهاز الهضمي عضليّ في معظمه. فإذا كان ضعيفاً تعين عليك أن تعمل على تقوية التركيب العضلي العام كله، فذلك خيرٌ من أن تمكّن للضعف من طريق تخفيف العمل عن المعدة. وإنه لمن اليسير جداً أن نقع هنا في حَلْقة مُفْرَغة. إن ضعف الجسد ليحملك على أن تتناول قدراً من الطعام أقلّ، في حين أن هذا النقص في

قَدْر الطعام يزيدك ضعفاً على ضعف. وهكذا تُنفق الأيام حتى ينتهي جهازك الهضميّ إلى العجز الكامل فليس لك طاقة على العمل ولا رغبةٌ في اللعب والمرح. وحينئذٍ تصبح حتماً ضحية من ضحايا توتر الأعصاب.

مرض العصر السري

في مقدورنا أن نقع، وراءَ معظم الأمراض العصبية، على التعب. ولعلّ من الصواب أن ندعو التعب، آفة العصر السرية. أقول « السرية » لأننا كثيراً ما لا ندرك أن التعب هو السبب المألوف لما يعتورنا من عصبية ونرفزة.

إن جهازنا التلغرافي البشري ليعمل عادةً، في حياتنا العصرية هذه، عملاً ثقيلاً مرهقاً من الفجر حتى الليل، فهو خليقٌ بأن ينتهي إلى الجوع والإجهاد، إلا إذا زُوّد بعناصر التغذية الحيوية أحسنَ تزويد. وإنما نزوّد أنفسنا بهذه العناصر الحيوية من طريق الطعام، ليس غير.

اشتهر الخبز بأنه « عكاز الحياة ». أما الحليب فهو غذاءٌ كامل التوازن. وإنه لفي مقدور الإنسان، في

الحياة الطبيعية الحافلة بالفراغ ، أن يستغني بهما ، مع قليل من الزبدة ، عن سائر المطاعم تقريباً ، فيعيش عيشاً صحياً حسناً .

ولكن حياتنا اليوم ليست طبيعيةً ولا حافلةً بالفراغ ، فإذا ما نحن اجتزأنا بمثل هذا الغذاء البسيط كانت أعصابنا خليقة بأن تعضّها أنياب الجوع . ذلك بأن كلا الحليب والخبز لا يحتوي إلا على قليل من الحديد ، والحديدُ مادةٌ أساسية لا تستغني عنها الأعصاب القوية الصحيحة .

إنّ اللحم « الأحمر » – وبخاصة لحم البقر – ليحتوي على الحديد ، وكذلك الكبدُ والكلَى والبيض . والخضار والفاكهة تحتوي أيضاً على الحديد . ومن هنا ترى أن متوسط الغذاء العادي حافلٌ بقدْر وافرٍ من هذا المعدن . فنحن نقع عليه في البيض صباحاً ، وفي اللحم والخضار ظهراً ، وفي الحساء واللحم والفاكهة مساءً .

وليس من غرضي أن أفصل القول تفصيلًا في موضوع الغذاء . يكفي أن تكون قد وعيتَ الملاحظات السريعة التي اسلفتُ . وها أنا أوجز لك فأقول :

١ – إذا كنت لا تستطيع تناول الغذاء العاديّ فاعلم أن

جهازك الهضمي ليس سوياً .

٢ - إن في استطاعتك أن تجعل جهازك الهضمي سوياً normal إذا لم يكن هناك مرضٌ فعليّ .

٣ - لن يكون جهازك العصبي سوياً حتى يستوي جهازك الهضمي .

بعض التمرينات الفعالة

إنّ المشي العاديّ ليُقوّي عضلات المعدة إلى أبعد الحدود ، وكذلك ركوبُ الدرّاجة . ذلك بأنّ هذه العضلات تكتسب قوة جديدة عقب كل خطوةٍ أو دفعة لِمدْوَس الدراجة .

وهناك تمرين آخر يقصد إلى الغاية نفسها ، وهو يقتضيك أن تستلقي على الأرض فترفع ، في بطء ، رجليك حتى تصبحا ، من الجسم ، على زاوية قائمة . وإذا ما وضعت يديك على معدتك فيما أنت تقوم بهذا التمرين استطعت أن تشعر بالذي يحدث هناك .

والتنفس العميق ، أيضاً ، مفيدٌ جداً لأنّ الضغط على الحجاب الحاجز Diaphragm يدلك المعدة نوعاً من الدّلْك massage ، هذا بالاضافة إلى الأثر المسكّن الذي يتركه

التنفس العميق في الأعصاب، وإلى فائدته في تصفية الدم وتطهيره.

لقد كانت عملية الهضم عندي، لسنوات خلت، على أسوأ ما يمكن أن تكون. أما اليوم فقد صار في مكنتي أن أتناول طعاماً كاملًا سوياً دون أن أعاني أيما أثر من آثار عُسر الهضم. وفي مقدور كلّ إنسان أن ينتهي إلى هذا الذي انتهيت إليه، شرط أن يكون راغباً في أن يتحمّل عناء تحسين جهازه العضلي العام.

إن كثيراً من الناس لا يطيقون مثل هذا العناء. لقد لاحظت ذلك بنفسي، غيرة مرة. إنهم يطمعون في الشفاء يأتيهم وهم على أرائكهم مُتّكئون. ولكن مثل هذا الشفاء عزيزٌ غير ميسور. الواقع أن الأريكة (أو الكرسي ذا الذراعين) كثيراً ما تكون حليفة عُسر الهضم...

ويتعيّن علينا أن نُعني - إلى جانب تغذية الأعصاب من طريق الطعام الكامل المتنوّع - بمسألة أخرى هي: صفاء الدم. وللتمرين أهميته ههنا أيضاً لأنه يحمل قَدْراً أكبر من الأوكسجين إلى الرئتين ويحول دون الركود المعويّ. ثم إن دَلْك الجلد بضع دقائق كلّ يوم ليساعد كذلك بأكثر مما يدرك أكثر الناس. ولا تَنْسَ على كل حال، أن كمية وافيةً من الماء - على التفضيل - أو غيره

من السوائـــل المنـــاسبـــة يجـــب أن تُستهلـــك لغسل الكليتين - العضوين الهامين جداً في تطهير الدم.

هذه كلها أشياء بسيطة، ولكنّ على التقيّد بها تتوقف حالة الدورة الدموية، وبالتالي حالة الجهاز العصبي. وليس من شك في أن تجرّع الأقراص الطبية وضروب المساحيق لا يُغني غَنَاءَها، ولا يعوّض منها، في حالٍ من الأحوال.

تعلّم كيف تسترخي

هناك أمران، ليس غير، يتوجّب عليك أن تقوم بهما بسبيل العناية بأعصابك الجسمية. فأما الأول فامدادها دائماً بدمٍ غنيّ صافٍ. وأما الثاني فأن تُجنّبها الوقوعَ المتواصـل تحت ضغـطٍ عـالٍ. وبتعبـير آخر - امنـح أعصابك قليلًا من الراحة، بين الفينة والفينة. فإذا عُنيت بهذين الأمرين عناية وافية كنت خليقاً بأن تصمد لوطأة الحياة العصرية وسرعتها. أما إذا أهملتَ واحداً منهما، أو كليهما، كنتَ مقيداً فاقداً حرية العمل قبل أن تبدأ.

وسترى بعـدُ، عنـدمـا ننظر في المسألـة نظراً أكـثر تفصيلًا، أن الاضطرابـات الـذهنيـة المختلفـة تؤثر في

إحدى هاتين الحالتين الأساسيتين، أو في كلتيهما معاً. وإنما تنشأ هنا عادة حلقة مفرغة جديدة. ذلك بأن الاضطراب الذهني يُضرّ بحالة الجهاز العصبي الجسمية. وهذا الضرر يجعل العقل أيسر انزعاجاً وأكثر اضطراباً.

وإنما نقع في الحق على هذه الحلقات المفرغة في سلسلة توتر الأعصاب كلها. وهي حلقاتٌ ليس من اليسير تحطيمها بحال. ولكنّ تحطيمها ضرورةٌ لا بد منها، وإلا انتهى الشفاء إلى أن يكون مُعجزاً متعذراً.

ولقد أكدتُ غير مرّة أهميةَ الاسترخاء وبخاصةٍ في كتابي الذي أفردته لمعالجة هذا الموضوع[1]. ولكنّ من الخير أن أنصّ هنا على أن إحدى فوائد الاسترخاء الحيوية اثرُهُ في تجديد الأعصاب الجسمية.

إن الجهاز الإنساني كله ليسكنُ ويطمئن إبان الاسترخاء. فينقطع العقل عن بذل أي مجهود مركّز، ويرتخي الجهاز العضليّ. ومن هنا لا يكون على حلقة الوصل بينهما أن تعمل إلا قليلًا، وقد لا تعمل شيئاً. فهي قادرةٌ على أن تستريح وتأخذ الأهبة لنشاط جديد.

---

(١) هذه النظرية محلُّ خلاف بين السيكولوجيين. راجع في ذلك الفصل الثاني من كتابنا الثاني «شخصيتك كيف تقويها» - اللجنة -

وكلما استطعت أن تتصوّر ذهنياً العمليات الفعلية التي تتمّ إبان الاسترخاء ، كنت أقدرَ على أن تأخذ نفسك بالتدرّب عليه في حماسةٍ ورغبة. ليس ذلك فحسب ، بل إن الفائدة التي تحصل عليها تكون في هذه الحال أكبر.

وإني لأحاول ، كلما أمعنتُ في الاسترخاء ، أن أتخيّل ما يقع. إن باستطاعتي أن استشعر الحرية من التوتر العقلي ، وأن أحسّ الراحة في أطرافي وعضلاتي ، وأن ألمس على التحقيق أن الدورة الدموية حرّةٌ متوقّدة. وإذْ كنت أستشعر ذلك كله ففي مقدوري أن أكون على ثقةٍ من أن الجهاز العصبي بأجمعه في حالٍ من الراحة. إنه لا يستطيع أن يكون غير ذلك.

وأنا أعرف أناساً لا يسترخون أبداً منذ الساعة التي ينهضون فيها من سُرُرهم حتى الساعة التي يأوون فيها إليها. فكيف حالهم؟ إنهم أبداً سريعو الانفعال ، مهتاجون. وإن صحتهم الجسمانية لتزعجهم أبداً. بكلمة ثانية إن أجسامهم وعقولهم ونفوسهم مضطربة كلها ، مضعوفة كلها.

إن عملية إرخاء العقل والجسم عدة مرات في اليوم الواحد جديرةٌ بأنْ تغير حال الجهاز العصبي عند هؤلاء الناس. ليس هذا فحسب بل إن الاسترخاء ليساعد

الأعصاب على أن تُفيد أقصى الإفادة من التغذية الملائمة، القائمة على الأسس التي سبقت إليها الإشارة. ذلك بأن التوتر العصبي هو العدو رقم ١ لتمثُّل الطعام (أي هضمه) تمثلًا كاملًا.

على هاتين القاعدتين البسيطتين إذاً ينهض بناؤنا العصبيّ. وما أحسبنا قادرين على أن نصمد في وجه ضغط الحياة إذا لم نُقِم أعصابنا على هذا الأساس.

ولكن المرء قد يأخذ نفسه بهاتين القاعدتين ثم لا يعصمه ذلك من الزلل. أن آجرّة أو أكثر قد تنحرف عن مواضعه بين الفينة والفينة، ولكن هذا لا يعدو أن يكون ضرباً من الخلل العارض البسيط الذي يُصلح وشيكاً. إذا كانت الآساس عندنا قويةً كنا في منجاةٍ من الأذى العصبي الجديّ، المتطاول.

٢ - أعراض الأعصاب

●

سيكون من همي في هذا القسم أن أنظر في أعراض الضعف العصبيّ اليومية الشائعة. وإنه لمن الخير لك أن تذكرِ أحسن الذكر ما سبق أن قلته لك في القسم السابق. ذلك بأنك تستطيع، في هذه الحال، أن ترى كيف توجه اخطاؤك المعيشية ضربةً قاضية إلى صميم جهازك العصبيّ...

حتى الأخطاء الصغرى لا يمكن أن تنقضي دون أن تخلّف أثراً. وهي تنزع إذا ما أعيدت يوماً بعد يوم إلى أن تكون لها عاقبةٌ خطيرة.

الشعور بالتعب عند اليقظة

لقد أخترت هذا العَرَض قبل غيره لأنّ تسعةً من كل عشرة رجال (أو نساء)- إذا صحّت دعوى الاعلانات-

يعانونه ويضيقون به. إنه لخليقٌ بالمرء، في حال الصحة الكاملة، أن ينهض من سريره بغير جهد، وفي نفسه تَوْق ما بعدَهُ إلى أن يبدأ يوماً جديداً. حتى شاي الصباح الباكر يجب أن لا يكون، في هذه الحالة، ضرورياً كمنبّه للأعصاب.

والذي أراه أن استشعار التعب عند اليقظة عَرَض من أعراض العصر، ولن نكون من قصر النظر بحيث نُغفل السببَ العصري. إني كلما آويتُ متأخراً إلى فراشي استشعرتُ التعب عند الصباح، ونكنني لم استشعر مثل هذا التعب قط في أيما ليلةٍ من الليالي التي لم أطِلْ فيها سهري. وأعتقد أن كثيرين من الناس لن يحتاجوا إلى أن يذهبوا بسبيل حلّ مشكلتهم إلى أبعد من تقليب النظر في وقت نومهم العادي ثم تعديله على ضوء ما نَصَحْتُ عليه.

إن الحياة في بعض المجتمعات تبدأ في ساعةٍ يكون فيها النوم طبيعياً أكثر ما يكون. وحتى في الدوائر العادية فإن كل شيء يُفضي إلى الساعات المتأخرة. فأنت إذا ما فرغت لاستماع برامج الإذاعة العادية مثلاً أضعتَ أثمنَ جزءٍ من ساعات النوم جميعاً.

وحفلات البريدج والرقص، تُعتبر مشروعات فاشلة إلا

إذا طالت إلى ما بعد منتصف الليل بكثير ولا ضير عليك من ذلك إذا كان في وسعك أن تقضي نصف النهار التالي في الفراش. أما إذا كان عليك عملٌ تقوم به فتلك مسألة أخرى. إنك عندئذ تبدأ نهارك الجديد بحوالي نصف مقدار الطاقة المطلوبة.

وإنما يبدو هذا كله بَدَهياً، ابتدائياً. إنه لكذلك غير شك. ولكنّ أكثر الناس، (ولعلك تجهل ذلك) لا يرون أبسط الخطأ إلا بعد أن تنبّههم عليه.

وإني لأزعمَ بالاضافة إلى هذا أننا كثيراً ما نتأثر في تكوين عاداتنا المعيشية بالقانون وبالتقليد وبالخوف من أن يظننا الناس شاذين. ثم إننا لا نُقلع عن عادةٍ ما إلا عندما نرى رأي العين أهمية ذلك الاقلاع وحيويته البعيدة.

منذ أمد غير يسير قصد سبعة نفر إلى مكان ما في الريف، بتوجيه من جريدة يومية. لقد كان من همهم أن يأووا إلى ملاذٍ هادىء يبحثون فيه عما إذا كان من الميسور فعلًا أن يكون أمنٌ واطمئنان في هذا العالم المتهدّم عصبياً. حتى إذا انقضى على رحلتهم هذه أسبوع

دوّنوا انطباعاتهم عن هذه التجربة وبعثوا بها إلى الصحيفة. ولقد قال أحدهم إن هذه الرحلة قد جعلته يدرك أن «على الرجال أن يُقلعوا عن اعتبار النوم في الساعة التاسعة شيئاً لا يليق بالإنسان...».

والذي احسبُ أن هذا الرجل الذي عاش حياة طبيعية هادئة في كوخه الريفيّ كان يأوي إلى فراشه في الساعة التي يتفق له فيها أن ينعس. إن صخب الحياة العصرية وحده هو الذي يُخمد عندنا هذا الشعور الطبيعيّ.

ولعلك تقول: إن المرء ليحتاج إلى أن يلهو ويتسلى عن الهموم. إن ذلك لحقّ. ولكن الحق كذلك إنه كلما كان المرء أسلم وأصحّ كانت حاجته إلى اللهو والتسلية أقلّ. وكما قد لاحظ صاحبُنا الآنف الذكر فإنّ التجربة قد علّمته أيضاً الاستمتاع بالأشياء البسيطة. والواقع أنه عندما يكونُ الرجل صحيح الجسم متحرراً من التعب فإنه يجد اللذة في مجرّد العمل، والأكل، والنوم، والحبّ. وإذا كان ما ندعوهُ «الفراغ» يحرمنا النوم، فإن التعب الذي يورثنا إياه هذا الفراغُ ليجعل نشاطنا إبانه عملاً مزعجاً لا لذةً مريحة. ومهما يكن من أمر فليس من مُتعةٍ كالعمل، إذا كنا له أهلاً. إن الشعور بالتعب عند

الاستيقاظ ليس إلا ثمرة الإجهاد المتراكم المتراكب. ذلك بأن الأيام التي تغلي بالجهد بأكثر مما يجب خليقةٌ - إذا ما أردفت بليالٍ قصار بأكثر مما يجب - بأن تورث التعب، على وجه التحقيق.

ونادراً ما تمكُن ملاحظة ذلك، باديء الرأي. فالطبيعة في بعض الأحيان تنهض بعبء التعويض. ونحن في مثل هذه الحال نُضطرّ، غير شك، إلى أن نبذل جهداً اضافياً بسبيل التغلّب على التعب، ولكن هذا الجهد الاضافي نفسه نادراً ما يكون ملحوظاً كذلك، أولَ الأمر. وهكذا نتابع سيرتنا من العيش المجنون إلى أن يُحدث التعب المتراكم أعراضاً أكثر فَدْحاً وأبعد خطراً.

حتى إذا أطلعت هذه الأعراض رأسها لم يكن عليك إلا أن تأوي إلى سريرك حوالي الساعة التاسعة، طوالَ شهرٍ واحد أو يزيد. ولو قد قمت بعملية حسابية إذاً لوجدتَ أنك تقع في ذلك الشهر على فائدة تعدل فائدة أسبوع من النوم الاضافي. أفليس في مقدور هذا كله أن يحمل إليك خيراً كثيراً؟ قُم بهذه التجربة مرةً يأخُذْكَ الدهش إلى أبعد الحدود.

أنا أعرف من التجربة كيف تستطيع بعض المُلْهيات أن تطرد النعاس من عيني الفرد ما دام قائماً، أو قاعداً

بـاللبـاس الكـامـل. خـذ عـلى ذلـك مثلًا الاذاعـة اللاسلكية - وهي ضربٌ من اللهو بسيط جداً بالقياس إلى الضروب الأخرى. إني عندما أستمع إلى الاذاعات في ساعات متأخرة من الليل أظلّ في نجوة من سلطان النوم. أما إذا أويتُ إلى فراشي وأتخذت وضعَ النوم ثم أدرتُ الراديو، فإني أسقط تسعين في المئة صريع النوم وشيكاً. ذلك على الرغم من إني قد أرغب في الاستماع إلى البرنامج، حتى النهاية.

ولقد أتفق لي ذلك غير مرة، وإنَّ فيه لما يُثبت نظريتي من أننا نعمل، صناعياً، على إرجاء ميعاد نومنا الطبيعي. نحن نتمرّد على الطبيعة، فيجب أن ندفع ثمن جنوننا.

والمعدة المُتْخَمة سببٌ آخر من أسباب الشعور بالتعب عند الاستيقاظ. إن آخر وجبة ثقيلة يجب أن تؤخذ قبل ثلاث ساعاتٍ من النوم، على الأقلّ. ثم إن التجلبُبَ بأكثر مما يجب من ثياب النوم والالتحاف بأكثر مما يجب من أغطيته وازدحام الغرفة بالنائمين - كل أولئك عوامل مساعدة على تحضير الجو لهذا الخمول الصباحي.

ولكن النهوض الخامل عند الصباح ليس في أساسه إلا دليلًا على اختلال التوازن بين النشاط والراحة.

وليس من شك في أن بلاءَك سيستمر وسيتطاول إلا إذا خفّفْتَ من مجهودك اليوميّ أو أطلت ساعاتِ نومك. إنك لن تستطيع أن تقع على الشفاء بالشراب تتناوله في الفراش، سواء أكان هذا الشراب شاي أم حليباً. أما إذا تجاهلت هذا العَرَض أو حاولت إخماده فعندئذ يصبح شفاؤك المطلق منه أعسر وأصعب.

وهنا أيضاً نقع في واحدة من هذه الحلقات المفرغة التي سبقت إليها الإشارة. وتفصيل ذلك أنّ الإفراط في بذل الجهد اليوميّ يجعل النومَ أقلّ فائدة وأدنى فعاليةً في التجديد وإعادة البناء، في حين أن الليالي التي لا ننام فيها نوماً سليماً تيسّر السبيل لشعورنا بالضنى والإجهاد في اليوم التالي.

ولكن هذه الحلقة ممكنٌ تحطيمُها شيئاً فشيئاً وقليلاً قليلاً. فالاسترخاءُ بضع دقائق بين الفينة والفينة، وعدمُ الاهتمام[1] والقلق على عملنا أو تجارتنا أو وظيفتنا، وتمديد أوقات الطعام تمديداً يسمح بالراحة والفراغ - كلّ أولئك طرائق بسيطة للتعديل الناجح. وليس يجوز أن نسمح، بعدُ، لشيءٍ بأن يحول بيننا وبين

---

(١) نقصد بالاهتمام هنا المصدر من «اهتمّ» بمعنى اغتمّ.

النوم في ساعة معقولة ، إلا في بعض الأحوال الاستثنائية جداً .

عندئذ يأخذك الدّهَشُ لما سيتمّ لك من توازن في الطاقة عجيب وسريع . إنك ستنهض كل صباح نشيط العقل ، نشيط الجسد . ولسوف تقضي نهارك الجديد دون أن تشعر بأنّ كل شيء جهدٌ ، وبأن كل مهمّة عبءٌ عليك ثقيل .

الصداع أو الضغط في الرأس

وهذا عرضٌ كثير الشيوع في الأحوال التي يُجْهَد فيها الجهاز العصبي أو يكون متهدّماً . وإن بين يديّ وأنا أكتب هذه الكلمات ، إعلاناً يمثّل رجلاً مسنداً رأسه بكلتا يديه . إنه يشعر ، كما يقول الإعلان ، بأن ألف مطرقة تضرب في رأسه . ذلك شيء فظيع ، فيما يبدو ، ولكنه وصفٌ صادق غير مبالغٍ فيه ، في كثير من الأحوال .

وليس من شك في أن مثل هذا الرجل لم ينتهِ إلى هذا الطور الحادّ من المرض إلا بعد أن تجاهل أماراتـه الأولى غير آبهٍ بها . فقد يكون أحسّ بثقل في الرأس طوالَ أسابيـع ، فقضى على ذلك بالأشربة الكحولية أو بضروب

العقاقير. ولو قد أصاخ إلى هذه الانذارات الأولى فاحترس قليلًا، إذاً لوفّر على نفسه ضربات المطرقة جميعاً.

إن في مقدور الأعصاب المهيّجة تهيجاً شديداً أن توقع الألم في كثير من أجزاء الجسم. وقد تورث صاحبها ما ندعوه الالتهاب العصبيّ Neuritis. وإنما يكون الألم في الحالين حادًّا جداً فيتعذّر التمييز بينهما.

كذلك عندما يُصاب الناس بألم حادّ في الرأس، بسبب من توتر الأعصاب، فإنهم كثيراً ما يتخيّلون أن هناك علّة فعلية في الدماغ. وليس نادراً أن يحملهم الألم، مُرَدفاً بالضغط، على الظن أنهم سيصابون بالجنون. وهذا الخوف، طبعاً، يزيد بلاءهم سوءاً على سوء، ويمكّن له فيستشري ويستفحل.

والأمر لا يعدو أن يكون، هنا أيضاً، إفراطاً في التوتر العصبيّ. فيزيد هذا في ضغط الدم، ويزيد الجهدُ المبذول بسبيل متابعة العمل في التوتر... وتلك حلقةٌ مفرغةٌ تضاف إلى أخواتها السوالف، وما أكثرها!

إن المصابين بارتفاع عظيم في ضغط الدم يُنصحون أبداً بأن يسيروا على مهل، وبأن يأخذوا الحياة أخذاً هيّناً

رفيقاً. وذلك عين ما يجب أن يُعمل في أحوال الضغط الموقت الناتج عن توتر الأعصاب. وإذا لم يكن من الميسور انقطاع المصاب عن العمل، فترةً قصيرة من الزمن، فإن من الخير أن لا يعمل أكثر مما هو ضروريّ فعلًا. وحتى ذلك الواجب الضروري يجب أن يُعمل بهدوء وفَضْل رويّة[1].

وعلى المصاب أن يسعى إلى الإفادة من أكبر عدد من الفُرص بسبيل الاسترخاء الكامل. وليأخذ نفسه إبان العمل بالتنفس العميق فالتنفسُ العميقُ خليقٌ بأن يُجنبه التوتر وما يعقبه من ضغط في الرأس.

ومن الخير أيضاً أن يركّز المرء تفكيره بين الفينة والفينة في قدميه. إن هذا التركيز ينزع إلى أن يدفع بالدم نازلًا إلى تلك الجهة. ليس هذا فحسب، بل إنه يحول بين المرء وتركيز تفكيره، بأكثر مما يجب، في الأحاسيس التي في الرأس. وذلك لسبب بسيط جداً، هو أنك لا تستطيع أن تفكّر في رأسك وأن تفكر في قدميك في وقتٍ واحد...

ولكن الشيء المهم، على كل حال، أن لا يركبك الهمّ

---

(١) أي زيادة في النظر والتفكير في الأمور.

من جهة ضغط الرأس. إن ضغط الرأس، أوَّلَ نشوئه، ليس شيئاً خطيراً، وإن من الميسور تلافيه بحُسْن الموازنة بين النشاط والراحة على ما قد أسلفنا. لا تلجأ إلى العقاقير والمخدرات. بل أبحث عن السبب الفعليّ البعيد لما تُحّس من بلاء ثم اصطنعِ التعديلَ الملائم تَحْظَ بالشفاء.

والثياب الضيّقة، وبخاصة عُقدَ الرقبة (الكرافتات) الآخذة بالخناق، تزيد البلاءَ عُنفاً، فيتعيّن عليك أن تجتنبها جميعاً. أما إذا شعرت بضغط في الرأس عقب نهارٍ قاسٍ حافل بالمشاغل والمتاعب فليس عليك إلا أن تجود على قدميك بحمّام حارّ ثم تأوي إلى فراشك والليلُ طفلٌ لم يبلغ أَشُدّهُ بَعْدُ.

وعندما تنتهي إلى فراشك لا تستغرق في الاستبطان (التأملَ الباطني (introspection) والإشفاق على الذات (self-pity) استرخِ وابتسم. أنظر إلى بلائك كما هو على حقيقته. أوْحِ إلى نفسك أنَّ هذا الوضع موقّت وإلى أجل وأنه سيكون لك في الغد فُسحة من عناء، وراحةٌ من نَصَب.

إنّ نصفَ مشكلاتنا العصبيّة إنما تعمّر وتُزْمن بمساعدتنا نحن، لا أوتوماتيكيًّا أو آليًّا. والحقّ أننا لو قد

عرفنا كيف نواجه أماراتِ الإجهاد الصغيرة الأولى إذاً لاستطعنا حلّ أكثر هذه المشكلات لتوّها وساعتها.

ولكننا لا نُحسن، في العادة، هذه المواجهةَ. نحن نحاول أن نخدع الطبيعة، وأن نخدع في الوقت عينه أنفسنا. ثمّ أننا، فوق ذلك، يأخذنا الجزع فنشرع في تخيّل ما سنصاب به من انحطاط عصبيّ. وإنه لمن الجنون، غير شك، أن يركبنا الهمّ من بلاء لا نريده ولا ينبغي لنا بحالٍ من الأحوال.

إن معرفةً نيّرةً صغيّرةً لتكفي، في جميع حالات الأعراض العُصابية، لأن تعصمنا من الانجراف في تيار الخوف الباطل، غير الجدي. إنك إن جرحت أصبعك لم تتخيَّل في الحال أنها ستَدْمَى حتى الموت. كذلك إذا ما ألمّ بك قليلُ ضغطٍ موجعٍ في الرأس فليس ذلك يعني أن دماغك سينفجر، أو أن شيئاً يعدِلُ ذلك فظاعةً سوف يقع في الحال.

وكما تضع حداً لسَيَلان الدم من جرحٍ في الإصبع، كذلك يتعيَّن عليك أن تضع حداً لرَشَحان الطاقة العصبية عندما يكون جرحك ذهنياً أو عقلياً. فذلك هو العمل الحكيم الذي يمكنك أن تقوم به من دون غيره. ولتثِقْ بأن عُقباه محمودةٌ أبداً.

ذلك الشعور بالحصر النفسي

نحن نعيش اليومَ في أوقاتٍ عصيبة، وإن بيننا لعدداً عظيماً من الناس الذي ينتابهم الحَصَر النفسيّ Anxiety في غير ما انقطاع. إنك لتستطيع أن تقرأ هذا الحَصَر في صفحة وجوههم، وأن تراه في موقفهم من الحياة، على العموم، واتجاههم فيها.

والحَصَر النفسيّ واحد من تلك الانفعالات الخادعة التي توقع بصاحبها من الأذى شيئاً كثيراً أكثر مما يبدو ظاهراً. إن المبتلى بالحصر النفسي لا يستطيع أبداً أن يستمتع بالحياة كلّ الاستمتاع لأنه يكبح ويقيّد دم حياته نفسه. إنه يَرْبُك عقله ويضايقه، ويُوفّر أعصابه ويُعيق دورته الدموية.

إن الشيء الوحيد الذي يمكن أن نعمله للحصر النفسي هو أن نلاقيه وجهاً لوجه، ما الذي نخاف أن نخسره؟ ما الذي نظنّه سيؤذينا عاجلّا أو آجلّا؟

حتى إذا ألقينا الضوء على هذا الغول[1] الذي

---

(١) من معاني الغول في اللغة الحيّة، وكل ما اغتال الإنسانَ وأهلكه، ومن يتلّون ألواناً من السحرة والجنّ. ويزعمون أن العرب عرفت دابةً بهذا الاسم رآها تأبط شراً فقتلها. وذلك كلّه حدا بنا إلى اصطناع هذه اللفظة

يروِّعنا، نظرنا إلى أيِّ حدٍ يستطيع أن يؤذينا، وهل نحن في ذلك اسوأ حالًا من الآلاف من أمثالنا؟

ويجب على المحصور أن ينشيء عادةَ العيش لليوم الذي هو فيه. ليَدَعِ الغَدَ يعتني بنفسه. إن الغد ليس مِلكاً لنا، فعلامِ نشغل به أنفسنا؟

ويلعب تداعي المعاني دوراً كبيراً في أحوال الذعر والمخاوف الغامضة. كذلك بأن أكثرنا يملك صوراً متخيّلة من نوعٍ ما، فلا نكاد نقع على شيء حتى نربطه بخبرةٍ ماضيةٍ أو بتخيّلات من الذعر العنيف. ولا تلبث جميع المخاوف أن تزدحم في العقل... فإذا بنا نتطلّعَ إلى المستقبل مذعورين مما قد يعرِضُ لنا أو يقع.

فالذي يتعيّن على المحصورين فعلُهُ هو اجتناب الاحتكاك بالأفكار المتداعية(associated)إن الجرائد مُغرمةٌ بالموضوعات المثيرة ولكننا غير مجبرين على قراءتها. وفي استطاعتك أن تدير إبرة الراديو في اتجاه الموسيقى المرحة كلما حان وقت الأخبار، إذا كنت تجد الأخبار مدعاةً إلى الاضطراب.

لتدلّ على ما عبّر عنه المؤلف بالمارد الوهميّ المخيف.

(المعرب)

والشعور بعدم السلامة الاقتصادية أمرٌ ثانٍ يجعل كثيراً من الناس حصورين. وإنما يقع البلاء، هنا، ويستفحل بإيحاء من الخارج. فنحن نقرأ ونسمع كثيراً عن البطالة والفقر والبؤس. وعندما يشرع المتشائمون في النعيق يأخذنا الشك فنتساءل: وهل سيقدّر لنا نحن أن ننجو بجلودنا من هذا الجحيم؟

والإيحاء الذاتي القائم على أساس القوة والرجولة خليق بأن يُسعف في هذه الأحوال. قل لنفسك مرةً بعد مرة: سوف أحتفظ بالقوة في خلقي وفي جسمي لأن الضعفاء خلقياً وجسمياً هم الأخسرون أعمالاً. سوف أبرع في عملي براعة كاملة لأنّ الموظفين الأقل فعالية هم الذين يُستغنى عنهم أولاً، في حال الأزمات. ولسوف أظلّ مبتهجاً بالرغم من المتشائمين لأنه مثل صادق ذلك الذي يقول: «اضحك يضحك لك العالم، وابكِ تبكِ وحدك».

مثل هذه التوكيدات قمينة بأن تمنحك الحَماسة، وبأن تدفع بك إلى الاحتفاظ بجسدك وعقلك وروحك في المحل الأرفع. ولا مجال مع هذا السعي بسبيل سلامة الجسد والعقل والروح للتفكير المتشائم الحزين. إن الحصر النفسي يعوقك عن تنفيذ خطتك، وإذاً فأنت لا تستطيع

أن تفتح في وجهه الباب.

أما في أشكال الحصر النفسي الأقل خطورة فقد وجدتُ عادة « العيش للحظة » مسعفة جداً. فقد أكون أتناول طعامي عندما يذر حصرٌ صغير بسيط قرنيه فأقول لنفسي حالاً: « ما المفروض إنك تعملين في اللحظة الحاضرة - الأكل أم الاضطراب والنكد؟ فلماذا لا تركزين الجهد حول الاستمتاع بطعامك وتدعين كل شيء آخر يذهب مع الريح؟ ».

والمنطق نفسه ممكن التطبيق حتى في الأعمال القليلة المتعة واللذة. إني إذا حلق ذهني أركز دائماً تفكيري حول جعل الحلاقة عملاً كاملاً. وكذلك شأني عندما أربط شِسْع[1] نعلي، أو عندما اغتسل، أو عندما أحكِمُ رَبْط عقدة الرقبة وعشرات غيرها من واجبات كل يوم.

ولستُ أنسى أن علينا أن نضع الخطط للمستقبل، في كثير من الأحيان. وهنا يتعينُ علينا أن نفرغ، بعضَ الوقت، لمشاورة أنفسنا. حتى إذا أزمعنا أمراً تقدّمنا إلى تنفيذه في شجاعة وروّية وتعقّل.

---

(١) شِسْعُ النعل: رباطه أو زمامه.

إن قلة الضبط العقلي هي المسؤولة أكثر من غيرها عن السماح للحصر النفسي بأن يلعب دورَهُ المخرِب في حياتنا. فمن الخير لك إذن عندما يتطفل عليك الحصر النفسي، وأنت في شُغْلٍ، أن تعامله كما لو كان إنساناً عاقلاً فتقول: «لستُ أستطيع مقابلتك الآن. إن علي أن أركز التفكير في العمل الذي بين يدي. سأراك في كذا ساعة...» فإذا حانت الساعة المضروبة، وكان الحصر قائماً ما يزال، فالذي أراه أن تلاقيه وجهاً لوجه فتستريح منه.

كثيراً ما أكّدِ لنا أننا بالإيمان نستطيع أن نزحزح الجبال. ومن الراهن أن في استطاعة الإنسان، بالضبط العقلي، أن يزيح من وعيه كل تلك الجبال من الشكوك والمخاوف والحَصَر النفسي التي تعكر عليه صفاءه وأمنه الذهني.

عندما تكون الأعصاب دائماً «على الحافة»...

لهذه الحال سببٌ رئيسيٌ واحد أو أكثر. وكثيراً ما يكون ضعف الصحة الجسمية هو السبب الأوحد. وإنما يتضح ذلك من الواقعة المشاهدة التي ترينا أن كثيراً من ذوي الدم البارد الآخذين بالحياة أخذاً هيناً يصبحون

سريعي التأثر حادي المزاج جداً إبان المرض أو النقاهة.

هذا من جهة. ولكن هناك من جهة ثانية نفراً من الناس الذين لا يتأثر ظرفهم وهدوءهم كثيراً بالصحة السيئة. والواقع أن بعض هؤلاء، وإن كانوا قلة صغيرة، قد انتهوا إلى أن يكونوا أكثر ظرفاً وأكثر هدوءاً فلسفياً في حال المرض.

فمن الخير لك، إذاً، أن تحاول اكتشاف ما إذا كان سبب « حدتك » جسمياً أو ذهنياً. فإذا كان جسمياً فأنت تعرف ما تفعل - تُحسن صحتك من طريق العناية بالغذاء والتمرين في الهواء الطلق والنوم والاسترخاء. وذلك كما ترى أمرٌ هين سهلٌ لا لبس فيه ولا التواء.

أما إذا كان السبب ذهنياً فإن المسألة تكون على مثل هذه السهولة. عندئذ يتعين عليك أن تُخضع نفسك لتحليل دقيق يتناول حياتك كلها، وعاداتك كلها.

فقد تكون تحمل نفسك من العمل فوق ما تطيق، غير تارك محلًا للتوحد والاسترخاء. إن بعض الناس يعضون على الحياة بالنواجذ، فِعْل المحموم أو الذي به مس. إنهم لا يفهمون للإنجاز معنىً إلا من ناحيته العملية، غافلين عن أن الفرد ليستطيع في كثير من الأحيان أن ينجز في

ساعة من ساعات التأمل الهادىء ما هو أعوَدُ وأكبر قيمة في الحقيقة ، مما قد ينجزه في جهد النهار بأطوله . هذا عدا عن أن النشاط يفقد نصف قيمته في الأحوال التي لا يكون فيها متسع من الوقت للتفكير فيه بعد بذله .

إن أولئك الذين ينشطون بما فوق الطاقة قد يسلخون مدة من الزمان من غير أن يأخذهم الاجهاد . ذلك بأن حماستهم تُسْدِل على الاجهاد ستاراً يخفيه بعض الشيء . ولكن هنالك حداً لا بد أن تبلغه قدرتهم على الاحتمال ، وعندئذ يجدون أنفسهم مهتاجين حادي المزاج . وأي غرابة في ذلك ما داموا ينفقون من الطاقة بأكثر مما يسمحون لأجسادهم في أن تولّد؟

إنما جُعلت الحياة للنشاط وللإنجاز ، ولكنها لم تُجعل لاتلافك بحال من الأحوال . يجب أن يكون هناك ، كما قال رسكن Ruskin بهجةٌ في العيش كله سواء إبان العمل أم إبان اللعب . ولن يكون شيء اسمه بهجة في حيثما يصبح المرء حاد المزاج بسبب من محاولته العمل بما وراء الطاقة والإمكان .

وشدة التأثر ، من ناحية ثانية ، كثيراً ما تكون ناتجة عن قلة العمل أو ندرته . إن طاقة الإنسان الطبيعية يجب أن يكون لها متنفّس ما . والحق أنه عندما ينقطع

المرء عن العمل طويلًا تغلي هذه الطاقة، إذا صح التعبير، في نفسه وتتأجج توقاً إلى الحرية والانفلات. إنها أشبه ما تكون بكلب مكبل بالأغلال أو بفرسٍ من خيل السباق يلوك اللجام قبيل الانطلاق.

يجب أن يُطلق سراح الطاقة الحبيسة. ذلك بأنها إذا لم تجد منفذاً إنشائياً نافعاً عمدت إلى البحث عن طرائق غير مُرْضية، نسبياً، تُشبع بواسطتها نزعتها إلى الحركة والحرية. إن في مقدورنا من طريق ضبط أفكارنا ومشاعرنا، أن نوجه طاقتنا وأن ننفّس عنها، في وقت واحد.

وإذاً فيتوجب عليك أن تساءل نفسك هذا السؤال: «هل أستفيد من أكثر الطاقة الذي أولّد؟» فقد تكون بعيداً عن أن تُحْسِنِ ملء أوقات فراغك بصورة إنشائية. وقد يكون عملك نَمَطياً رتيباً إلى حد بعيد. وفي كلا الحالين يكون واحد من التعديل أو التعويض ضرورياً.

وأشياء أخرى قد تنتهي بالمرء إلى حدة المزاج هي عدم تجانسه مع البيئة التي يعيش أو يعمل فيها، وتكرر الإخفاق في الخطة، والانغماس في الحياة الاجتماعية أو الحاجة إلى مزيد منها، وتفكير المرء كثيراً في نفسه وهو يأتي عملًا ما وخوفه الزللَ والإخفاق، وأخيراً - وهذا

شائعٌ أكثر ما يكون – الأثرة وحب الذات .

وامتحان النفس هو السبيل الوحيدة إلى أن يكشف كلٌّ منا السبب المسؤول عن بلائه . وبسبيل ذلك يتعين علينا أن نصطنع الصراحة مع أنفسنا وأن نكون على استعداد للاعتراف بأخطائنا .

وإني لعلى مثل اليقين من أن هذا العَرَض الذي أتكلم عليه الآن – شعور المرء بأن أعصابه « على الحافة » – ناشيءٌ عن حياتنا السريعة بأكثر مما يجب ، المثقلة بأكثر مما يجب . ولذلك أحب أن أؤكد نقطتين لكل منهما خطرها وشأنها :

الأولى أننا لا نستطيع أن نولّد الطاقة بمجرد إجهاد أنفسنا . والحق أنه إذا كان علينا أن نقوم بعمل عسير فلا بأس في أن نُجهد أنفسنا قليلًا شريطةَ أن يكون لدينا وَفْرٌ صالحٌ من الطاقة . ولكن الأمر كله يختلف ، إن لم نحتفظ بهذا الوفر . وهناك كثيرون من الناس الذين تنضب موارد الطاقة عندهم فيضطرون إلى أن يجهدوا أنفسهم إجهاداً متواصلًا ، حتى في الأعمال العادية جداً . إن على هؤلاء أن يدركوا أن الإجهاد لا يولد الطاقة . ولكنه يستنزف ما قد يكون باقياً منها .

والنقطة الثانية تتلخص في أنه كلما أسرعنا إلى وضع حد لنشاطنا غير المضبوط - في الأحوال التي نحس فيها أن أعصابنا على وشك التوتر - كان ذلك خيراً لنا وأبقى.

ثم إن علينا، إلى جانب هذا التعديل الجسمي والذهني، أن نفهم مَن حولنا فهماً أكثر تسامحاً. أما إذا نصبنا لأنفسنا مَثَلاً عالياً جداً، وتوقعنا من كل شخص أن يحقق شروطه، فليس عجيباً أن نجد أنفسنا متهيجين أبداً، مستائين أبداً.

يجب أن ندرك أن أعمال الآخرين وعاداتهم تتأثر إلى حد بعيد بعوامل لا سلطان لهم عليها. إن الوراثة، والبيئة، والتنشئة - كل أولئك قد يكون هبط بمستوى سلوكهم الاجتماعي أو وقف به عند حد معين.

وأحب أن أنص في الوقت نفسه على أن من الحكمة أن نجتنب من الناس (ومن الأشياء) من نعرف أنهم يثيروننا. ذلك بأن الضبط الذاتي، فتراتٍ قصيرة من الزمان، خليق بأن يساعدنا على الاحتفاظ برباطة الجأش. أما إذا تطاول واصطنُع يوماً بعد يوم فإنه، على العكس، مُتلفٌ للجهاز العصبي بما يقتضيه من جهدٍ متصل.

أما في تلك الأحوال الكثيرة التي لا نستطيع فيها النجاة من مصادر إثارتنا فليس لنا من مفزع[1] إلا الحلم وحس الفكاهة[2] وإنه لمن الميسور جداً ، من طريق التدريب ، أن يكون المرء محاطاً بكل ما هو مزعج ومثير ثم لا يتأثر إلا قليلًا. جرب ذلك بأن تجلس في غرفة مزدحمة بأناس يثرثرون ويلغطون. استرخِ استرخاء كاملًا ، مهتماً اهتماماً خاصاً بالعينين وبعضلات الفك ثم تصور مشهداً جميلًا أو حادثة مبهجة. وستجد أن في استطاعتك أن تمكث في الغرفة بعض الوقت من غير أن تسمع ملاحظة من حديث القوم.

ولكن اذهب إلى الغرفة نفسها في حالة مزاجية عدائية ، لاعناً بابل والبلبلة... تجدْ نفسك في أقل من خمس دقائق ذاهلًا مشتت الذهن.

إن استقرارك العصبي لفي يديك بأكثر جداً مما تتخيل. وتعديلك لعاداتك الخاصة وإقلاعك عن الضيق بعادات الآخرين هما الطريقان اللذان يقودانك بعيداً عن «الأعصاب الواقفة على الحافة...».

---

(١) ملجأ.

(٢) sense of humour.

استعصاء التركيز

إن أول ما يجب أن نعرفه عن التركيز الذهني أنه فن، وأنه يُنشأ ويُطوِّر بالتدريب المطرد الواعي، ليس غير. ونحن نجد، وسنظل نجد دائماً، أن الذين تمت لهم القدرة عليه هم أولئك الذين نصبوا نصب أعينهم هدفاً، في الحياة، عالياً.

ليس عندنا، في الواقع، مقياسٌ حقيقي لقوة المرء على التركيز. ولو قد كان عندنا مثل هذا القياس إذاً لوجدنا تفاوتاً في التركيز كبيراً، بين الناس.

وواضحٌ أن التركيز الضعيف يتأثر، أيسر ما يكون، بالأحوال غير الملائمة. أليس العضو الأضعف، من الناحية الجسمانية هو الذي يتأثر، كذلك، أكثر من غيره، ويعاني ما لا تعاني الأعضاء الأخرى إلا بعضه؟

إذا أدركنا هذا تحتم علينا أن نبحث عن السبب في عدم التركيز، لنتقدم بعد تعيينه، إلى إنشاء قوتنا على التفكير المركز.

إن في ميسور كثير من الناس أن يقرأوا ويكتبوا في غرفة مزدحمة تضج بالكلام وبألوانٍ أخرى من النشاط. هؤلاء قومٌ قد نمت عندهم القوة الى التركيز نماءً حسناً.

وإنه لمن الخير لنا أن نأخذ أنفسنا بالتدرب على عمل ما هم قادرون على عمله.

وجائزٌ جداً أن يكون الوهم قد أوقع في نفسك أنك لا تستطيع التركيز في حضرة الناس، على الرغم من أنك لم تحاول فعلًا أن تقوم بشيء من ذلك. وأحب أن أعلن هنا أنني أكتب أكثر مقالاتي ومؤلفاتي في القاعات العامة حيث يكثر، عادة، الكلام والحركة. ولقد استطاع صديق لي أن يروض نفسه على الكتابة فوق أرصفة السكة الحديدية الصاخبة فيما هو قائم ينتظر القطار. تلك مسألة تدرب وجلد، ليس غير.

وقد يكون شرود الذهن إبان العمل دليلًا على أنك لا تجد كبير شوق Interest فيما تعمل. لعلك، مثلًا، مستاءٌ بعض الشيء لأنك لا تزال حيث كنت منذ بضع سنوات. إن الشوق، كالهدف الواضح، ليساعد كثيراً على التركيز.

ولكن هذا الشرود الذهني يجب أن يوضع له حد. وأن ذلك لممكن وميسور. فحالما تعترضك إبان العمل فكرة خارجية أطردها دون إبطاء. يجب أن تستعمل هنا «التكتيك» نفسه الذي تصطنعه في حال هجوم همٍ ما عليك – أن تغلق دونه الباب. أما إذا كانت لك

خطط ومشاريع تعترض عملك فمن الخير لك أن تفرغ برهة قصيرة للتفكير فيها.

إن أحلام اليقظة وسيلةٌ لذيذة من وسائل تزجية الوقت في ساعات الفراغ. ولكنها يجب أن تُحرم التحريم الجازم في ساعات العمل. توقف عن القيام بأعمال الصباح ثم احلم قليلًا. إن ذلك إذا ما أردف باسترخاء جسماني، خليق بأن يكون مسكناً ممتازاً لأعصابك. أما إبان العمل فلا تفكر في غير ما بين يديك. استغرق في عملك حقاً، واعتزم أن تسخر له كل ذرة من تفكيرك.

ويجب أن يكون مفهوماً، فيما أرى، أنه كلما تقدم أحدنا في السن تضاءلت قوة تركيزه، كما تضعف ذاكرته بعد أن يجاوز حد الأربعين، سواء بسواء. ولكن هذا الهبوط الطبيعي ممكن التعويض إلى حد بعيد، وفي كلتا الحالين، باصطناع بعض التمرينات البسيطة. حاول أن تقرأ المقالة الرئيسية في صحيفة من الصحف القوية وافهم المعنى الحقيقي لكل جملة ولكل فقرة. فإذا لم تدرك المراد من بعضها فعاود النظر فيها مرة ومرة إلى أن يتم لك ذلك. وبعد بضع ساعات حاول أن تكتب المقالة بلغتك. إن في ذلك لتمريناً لقوة تركيزك ولذاكرتك، في وقت معاً.

ولسوف تجد كذلك أنّ تحسّن قدرتك على الملاحظة مسعف لك إلى حد بعيد. حاول أن تلاحظ الأشياء، بينا تسير في الطريق أو تنتظر الترام وبخاصة الأشياء غير الاعتيادية. أما فيما يتعلق بالصور الفنية أو بالمنحوتات وغيرها فمن الحسن أن تركز العقل فيها مدة معينة. خذ بذلك نفسك ولا تسمح لأي شيء خارجي بأن يعكر عليك تركيزك حتى تشعر أنك قد أتممت الواجب الذي فرضته على نفسك.

وطبيعي أن يكون من الأيسر عليـــــك أن تركز تفكيرك في الأشياء التي تجد فيها شوقاً ومتعة. ولكن التمرين يكون أبعد فائدة إن ركزت تفكيرك في حيثما لا تجد هذا الشوق وهذه المتعة.

إن الضعف الجسماني يعوق التركيز، بعض الشيء. وفيما عدا ذلك فقدرتك تكون، دائماً، كما تختار أن تكون، من طريق الضبط والتدريب المتصل.

ولكن في استطاعتك أن تثق أنك لا تعاني ضعفاً أساسياً ما دمت لا تعدم القوة على التركيز في الأحوال التي تقوم فيها بعملٍ يشوقك حقاً. أما إذا عدمتها فمن الخير لك أن تستشير طِبيباً نفسانياً.

التقلب على الفراش في غم واهتمام[1]

أعتقد أن هذا العَرَض العصبي شائعٌ شيوعاً حسناً في أيامنا هذه. ولستُ أفكر الآن في أولئك المصابين بالأرق، بالمعنى الحقيقي للكلمة. إن الذين أفكر فيهم ليستطيعون، في أيام العطلة، أن يناموا نوماً يسيراً، بيد أنهم لا يستطيعون أن يُبعدوا مشكلات عملهم أو تجارتهم عن الفراش.

في كتاب كنت أقرأه حديثاً أنه يتعين علينا جميعاً أن نتعلم كيف نعامل أفكارنا كما لو كانت أشياء مادية. بهذه الطريقة وحدها نستطيع أن نضبطها ضبطاً كاملاً.

ولقد بعثتني هذه النصيحة على تقليب النظر في فكرة تتعلق بمشكلتنا التي نعالج. لقد «اخترعها» رجلٌ وجد فيها مُسعِفاً كبيراً. وهي هذه: عندما تأوي، كل ليلة، إلى الفراش تخيّل أنك قد حزمت مشكلاتك كلها حزمة واحدة وألقيت بها إلى ما وراء غرفة باب نومك. تصورها هناك أوضح ما يمكنك أن تتصور، فيما أنت تستعد للنوم. فإذا ما حاولت إحدى هذه المشكلات أن

---

(١) من الهمّ.

تتطفل عليك أثناء الليل فركز تفكيرك في أنها يجب أن تكون الآن خارج الغرفة ، وأن تظل كذلك حتى مطلع الفجر .

وإنما يتحتم على أولئك الذين ألقيت في أيديهم مقاليد أعمال كبيرة أن يخضعوا لناموس الطبيعة في توازن الطاقة ما استطاعوا إلى ذلك سبيلاً . إن ساعات الصباح هي أخصب الساعات ، ومن هنا وجب أن تُحل فيها المشكلات العسيرة ، في حين تُترك المسائل اليسيرة والأعمال النمطية routine إلى ما بعد الظهر .

وعندما ينقضي النهار ويغلق باب المكتب اطرح العمل وراءك ظهرياً . أنفق ساعات المساء في لهوٍ مُريح ولا تسمح لأي من هموم العمل بالتطفل ولو لحظة واحدة .

هذا التخفيض التدريجي في الجهود الذهني سليمٌ سيكولوجياً . اعمل بأقصى الجهد في الصباح ، وبنصف الجهد بعد الظهر ، وبأقل الجهد في المساء ، وهكذا تمهد الطريق لاستبعاد الجهد استبعاداً كلياً ، على صورة نوم سليم .

أما في الأحوال الاستثنائية التي يتحتم فيها أداء العمل مساء ، فمن الخير لك قبل أن تأوي إلى فراشك أن

تمشي ساعة أو ساعتين مشياً نشيطاً. ذلك يساعدك أكثر من أي شيء آخر على أن تعوض من هذا الاختلال في توازن الطاقة الطبيعي.

بقيت نقطة. إن الاستلقاء على الفراش في الظلام البهيم، والعينان مغلقتان، ليمثل الحالة الفُضلى المساعدة على التركيز الذهني الكامل. ولعلك من هنا تدرك أن من الجنون أن تدع أي مشكلةٍ تلج عتبة عقلك في ذلك الوقت.

فإذا تسللت مشكلة ما وأعجزك طردها فافتح عينيك قليلاً، ولكن دعهما في حالة استرخاء. فإذا كان ذهنك شارداً في مكان بعيد، في المكتب مثلاً، فعُدْ به إلى حيث يجب أن يكون، واحتفظ به هناك بأن تركز تفكيرك في أنفك. إن في استطاعتك طبعاً أن تحدق تحديقاً كسولاً في أيما شيء في الغرفة، ولكن تحديقك في أنفك، دون غيره، يوجد حالة الاسترخاء المثلى للعين والجفنين.

ووسيلة أخرى صالحةٌ للقضاء على هذا البلاء هي أن تجعل جهاز الراديو على مقربة من فراشك. فإذا وجدت أن من العسير عليك التوقف عن التفكير، حرّكِ الإبرة في

اتجاه المحطات الأجنبية. إن بعضها ليعمل، قليلًا أو كثيراً، طوالَ الليل.

ولقد جربت هذه الحيلة بنفسي في حال من الأرق العادي فوجدتها مُسعفة. إن الأعمال الذهنية والجسمية التي تنطوي عليها لا شك تستطيع أن «تبعدك عن نفسك». وحتى في الأحوال التي لا يتم لكِ فيها النجاح فإن نفاد صبرك جديرٌ آخر الأمر بأن يوقع في عينيك النعاس.

الضيق بالحياة العائلية

إن الاعلانات التي بين يدي لتصف عدة مشاهد عائلية مؤسفة سببها توتر الأعصاب. فههنا أزواج وزوجات يختصمون أثر كلمة أو كلمات طائشة، غبية، وهناك أولاد انتهوا إلى أن يكونوا بليّةً في نظر الأب أو الأم.

والحق أن الحياة العائلية ليست، في أكثر الأحوال، هي المسؤولة عن هذه الشرور. كل ما في الأمر أن هذا الجانب من الحياة إنما يقع، أكثر ما يقع، في آخر النهار، ساعة يَكون كل من الزوج والزوجة يعاني تعباً عصبياً.

إذا شغل الرجلُ كل دقيقة من نهارِهِ بالعمل المجهد في غير ما هوادة ولا استبقاء، فإنه لا يكون في وضعٍ يتلاءم ومقتضيات الفراغ، عندما يأتي المساء. إن التعب السليم شيء، والتعب العصبي الحاد شيء آخر. ومن عجبٍ أن الناس لا يكبحون جماح غضبهم مع ذوي القربى كما يكبحونه مع الغرباء والأباعد...

وإذاً فعليك إن ضقت بحياتك العائلية، وكنت رجلًا، أن تبحث عن السبب خارج البيت. فإذا كان عملك (أو وظيفتك) يقتضيك جهداً عقلياً كثيراً، وكان مكتبياً تلزم معه الجلوسَ، فقد تجد خيراً كبيراً في ساعة من المشي النشيط قبل أن تقصد إلى المنزل. إن التمرين والتنفس العميق ليزيلان خيوط العنكبوت الذهنية من رأسك. وإنك لتنقلب، في تلك الساعة، شخصاً آخر. ولسوف تجد أنك تدخل المنزل بروحٍ عالية مبتهجة بدلاً من أن تدخله عبوساً قمطريراً لتلقي بجسمك المُثقل على أقرب كرسي.

أما إذا كنتِ امرأة منهمكة طوال النهار بالواجبات المنزلية فحاولي أن تنعمي بساعة من الاسترخاء قبل عودة زوجك. وقد تظنين أن ذلك مستحيل، ولكن ما أكثر ما

نسنطيع أن نفعل عندما ندرك أهمية أمرٍ ما ادراكاً كافياً.

ويتعين على المرأة أيضاً، في أثناء النهار، أن تتمتع بفترات من الراحة. إن الفرصة لتسعفها من هذه الناحية بأكثر مما تَسعف الرجل. ولكنها نادراً ما تستفيد من هذا الامتياز. وإن راحة لا تزيد على عشر دقائق في وسط النهار وعلى نصف ساعة بعد الغداء لتبعدها كثيراً عن أن تصبح متوترة الأعصاب، حادة المزاج.

إن التعب الذي يستحثه التوتر العصبي ليهدد اليوم بخطر الانفصام آلافاً من الروابط الزوجية. ولعلك تبدأ بالاعتقاد بأن حياتك العائلية المتوترة معناها عدم التوافق في المزاج. إنه لعذر معقول يغريك بالاستناد إليه. ولكن تذكر أن أيما مزاجين عرضةٌ للتنافر إذا كان أحدهما - فما بالك بكليهما - يخضع أبداً لأذى التعب العصبي البليغ.

والاعلانات التي بين يدي، والتي أشرت إليها غير مرة، لترسم صورة مغايرة بالكلية للحياة الزوجية عندما يتحقق أحد الزوجين بالتحسن العصبي. إنها صورة سعيدة هذه المرة. ومع ذلك فالأحوال هنا هي الأحوال هناك، لم تتغير ولم تتبدل.

في الحياة العائلية ، كما في الحياة خارجها ، كثيراً ما ننزع إلى أن ننحي باللائمة على الظروف والأحوال ، بدلاً من أن نبحث عن الخطأ في نفوسنا . فالراجح أن يكون الخطأ كامناً في هذه النفوس دون سواها .

إن الحياة المنزلية لا تستطيع أن تدبر أمورها بنفسها . يجب أن تركز تفكيرك حول فكرة جعلها حياة ناجحة ، كما تفعل في تجارتك وعملك ، سواء بسواء . وإذا كنت تنفق آخر ذرة من طاقتك العصبية في العمل أو التجارة فهل يكون عجيباً أن يصبح بيتك أرضاً صالحة للاهتياج والمزاج السيء؟

أذكر أن ساعات المساء في المنزل يمكنها أن تكون أسعد ساعات اليوم ، فهي بهذا الوصف تستحق أن يُحتفظ من أجلها بقليل من الطاقة يُنفق على ما تحفل به من ألوان المتعة ووسائل الأبهاج .

وهناك طبعاً أشياء صغيرة أخرى تُضفي على البيت السعادة . هناك مثلاً الحلم والتسامح والمشاركة الوجدانية sympathy والأناة والتصبر . ولكن حتى هذه جميعاً متصلة بمشكلة التعب .

العزلة الاجتماعية

إن أحد الاعلانات التي تنتظمها مجموعتي تصور امرأة محزونة يائسة تراقب سرباً من النساء ولفيفاً من الرجال يمرحون ويلهون. لقد كتب تحت رسمها: « غير مرغوب فيها ». إنها شاحبة اللون، خاملة، مُتعبة، تعوزها الطاقة ويعوزها الوميض.. إنها ما ندعوه « زهرة الجدار »، بلغة الاجتماع.

والواقع أن هناك عدداً وافراً من أولئك الذين يشعرون بأنهم مبعدون عن جنة الحياة الاجتماعية. وقد لا يكونون، فعلًا، « زهرات جدران » ولكنهم على كل حال لا يأخذون من الحياة القدر الذي يجب أن يأخذوا. إنهم يحسدون اولئك الذين يستطيعون الاختلاط، في حرية، بالآخرين ويتمنون لو يستطيعون أن يفعلوا فعلهم. ولكن التمني هو كل ما يقدرون عليه آخر الأمر.

فإذا كنت واحداً من هؤلاء فعليك قبل كل شيء أن تنظر في نفسك. ما الذي يمكن أن تقدمه للمجتمع؟ هذا هو السؤال الذي يجب أن تسأل نفسك. إنك إذا فكرت، فقط، بما يمكن أن تأخذه منه لم تقع على شيء – اللهم إلا خيبة الأمل.

وللجاذبية الجسمانية أهميتها البعيدة . وليس المقصود بالجاذبية هنا الظرف أو الجمال ، ولكن الحيوية والوميض والإشراق وبهجة الحياة . وكل أولئك يعتمد أكثر ما يكون على الجهاز العصبي . إنك إذا كنت أبداً في حال من التعب والإعياء لم يكن للناس بك حاجة . إن الناس ليلتمسون اليوم ، أكثر من أي وقت مضى ، البشر والحيوية .

ويكاد يكون من المستحيل إنكار هذه الواقعة : وهي أن التنشئة الأولى لها أثرها البعيد في مقدرة المرء على الاختلاط بالناس . « والولد الوحيد » يكون هنا ، عادةً ، سيء الحظ ، وكذلك أولئك الذين كانت حياتهم الأولى محدودة أو خاضعة لضغط شديد ومراقبة عنيفة . ولكن إذا كانت عند المرء رغبة في أن يتصل ، بعدُ ، بالناس فليس من شك في أن هذا العائق يمكن التغلب عليه تدريجياً .

أما الشخص الخجول ، العصبي فيُحجم دائماً عن أن يخطو الخطوة الأولى . إنه أشبه شيء بالسابح البليد الذي يخاف الخوض في في الماء عندما يكون الماء بارداً بعض الشيء . وكما يحمد السابح عاقبة مغامرته ، بعد أن ينتهي إلى الماء ، كذلك لن يندم العصبي بعد أن يخطو الخطوة

الأولى بسبيل التغلب على خجله.

والخوف هو، عـادة، السبـب الرئيسي في العزلـة الاجتماعية - خوف المرء مواطنَ الضعف فيه وخوفه من النقد، وخوفه من أن يصبح أضحوكة في حضرة الناس.

فما الذي يتعين على المرء أن يفعله في وجه هذه المخاوف؟ كل ما عليه هو أن يتجاهلها وأن يفعل ما يرغب فيه بالرغم منها. أنا أعلم أن من اليسير دائماً إعلام الناس بما يجب أن يعملوه. ولكني قد تمت لي، في هذه الحالة، تجربتي الشخصية التي تسند نصيحتي هذه. كذلك أعرف أنـاساً كـان عليهم في أول الأمر أن يُكرهوا أنفسهم، بالمعنى الحرفي للإكراه، على أن تكون لهم عقلية اجتماعية فانتهوا آخر الشوط إلى أن يكونوا اجتماعيين مكثرين.

وههنا في مسألة العقلية الاجتماعية حلقة مفرغة جديدة. إن العزلة مَجلبَةٌ للاستبطان introspection (أي تساعد على التأمل الباطني)، والاستبطان، بدوره، مجلبةٌ للخوف وعدم الثقة بالنفس. وهكذا، كلما أبتعد الشخص عن الناس وجد أن من العسير عليه أن يختلط بهم، في طلاقة وحرية. إن الإنسان لم يُخلق قط ليعيش وحده، لقد كان منذ البدء حيواناً اجتماعياً.

وإنما نقع على أيسر السبل للاتصال بالناس في صعيد العمل أو في صعيد الرياضة. وإن البحث ليكشف عن أن أولئك الذين يعانون العزلة الاجتماعية لا يجدون شوقاً interest في أشياء الحياة اليومية. إن شوقهم الوحيد، في الحق، هو عادةً في ذواتهم.

راقب رجلين يجمعهما شوق مشترك تجدهما يتحدثان في حيوية قوية ساعات متطاولة. ثم أنظر إلى رجلين آخرين ليس يربط بينهما شوق مشترك يحاولان الحديث. إنه بالنسبة إليهما عمليةٌ شاقة، وإن أحدهما لينتظر بفارغ الصبر أول فرصة تسنح له ليمضي لسبيله..

فإذا كنت راغباً في أن تتصل بالناس فابحث عما يعملون، وعما يفكرون ثم خذ نفسك بأن تألف ذلك كله. اخترِ الهواية نفسها، أو الرياضة نفسها. التحقْ بالنادي نفسه أو بالمنظمة نفسها.

وإذا كنت في حاجة إلى بعض القواعد البسيطة للسلوك في حضرة الآخرين فإليك هذه الأربع الأساسية:

١ - اسلك مسلكاً طبيعياً. لا تحاول أن تفرض على من تحادثه انطباعاً معيناً، ولا تتساءل عن مقدار نجاحك في ذلك.

٢ - اوقعْ في نفسك الشوقَ الصحيح والاهتمام الفعلي بآراء الناس وأفكارهم. ذلك يساعدك على التخلص من تفكيرك في نفسك.

٣ - لا تُكثر من الكلام. كن مستمعاً صالحاً. إن بضع ملاحظات عاقلة حصيفة هي كل ما هو مطلوبٌ منك.

٤ - حذار أن تكون مِلحاحاً أو فضولياً.

إذا كنت تحس أنك عصبي فاذكر أن الآخرين قد يشعرون بمثل ما تشعر به من توتر الأعصاب، إن لم يكن أكثر. إن عليك أن تصطنع دائماً، موقفاً جريئاً. انظر إلى وجوه الآخرين فيما أنت تخاطبهم. احتفظ بتوازن جسمك. تكلم في أناة وفضل روية.

لتكن حركاتك هادئة كلها. إن الاضطراب الجسماني يبعث على الاضطراب الذهني، فاجتنبْه بأي ثمن.

لقد تلقيت عدة رسائل يستفتيني فيها أصحابُها في مسألة العزلة الاجتماعية. ولقد كان يبدو لي دائماً أن ما يمكنني أن أنصح به لا يعدو هذه الكلمات:

« قم بالخطوة الأولى واعمل ما تريد أن تعمله. إن أيما نرفزة أو خوف لا بد أن يزولا مع الزمان، عندما يصبح اتصالك بالناس عادة ».

نحن في الحياة الاجتماعية أشبه ما نكون بالممثلين على المسرح. إن تاريخ المسرح لم يعرف حتى اليوم ممثلًا لم تتوتر أعصابه في الليالي الأولى. ولقد كان ذلك التوتر يزول، دائماً، بالتدريج - لا في ليلةٍ واحدة. كذلك لا بد لتوترك العصبي. على مسرح الحياة. أن يزول شيئاً فشيئاً وقليلاً قليلاً وعندما تعوّد نفسك الظهور أمام الجمهور.

وأخيراً انكمشُ على نفسك في زاوية فماذا تجد؟ تجد أن توتر أعصابك لا يظل حيث هو، حَسْبُ، بل يزداد فعلًا ويستفحل.

وليس هذا ما تبغي على كل حال. فالسبيل إذاً إلى الاتصال بالناس، في طلاقة وحرية، هو أن تتصل بالناس...

٣ - مُحَصَّل للنقاط العملية

●

١ - إذا كنت تستيقظ مُتْعَباً فأغلب الظن أن السبب الرئيسي في ذلك هو أنك لا تأوي إلى فراشك إلا في ساعة متأخرة من الليل.

٢ - لا يأخُذْك الهم إذا ما أحسست بصداعٍ أو بضغط في الرأس. إن الصداع والضغط ليسا، في أول الأمر، غير إنذارٍ لك بضرورة التخفيف عن نفسك بعض الشيء.

٣ - الحَصَر النفسي، anxiety، غُوْلٌ يمكن القضاء عليه، أو تقليم أظفاره على الأقل، بتمرين النفس على التفكير المنطقي الهادىء.

٤ - عندما تكون أعصابك «على الحافة» فمعنى ذَلك واحدٌ من أمرين: إما إنك نشيط بأكثر مما يجب، وإما أنك كسول بأكثر مما يجب. فلِمَ لا تعمل بالقول القديم

المأثور : « خير الأمور أوسطها »؟

٥ - إن عدم القدرة على التركيز العقلي ناشيءٌ عن قلة التمرين . وليس من شك في أن الشوق ، والهدف السامي الموضوع نصبَ العين ، يجعلان التدرب على التركيز أيسرَ وأسهل .

٦ - إن التقلب على الفراش في غم واهتام ليكشف عن عدم قدرتك على الضبط الفكري أو عن عدم مراعاتك لمبدأ توازن الطاقة الطبيعي .

٧ - كثيراً ما يكون الضيق بالحياة العائلية ناتجاً عن التعب والإعياء لا عن عدم التوافق بين طبائع الأزواج وطبائع الزوجات .

٨ - إن من يعتزل الحياة الاجتماعية إنما يحيط نفسه بحاجز وهمي من خلق خياله . فإذا كنتَ ممن يخافون المجتمع ويبعدون عن الناس فليس عليك إلا أن تحطم هذا الحاجز السخيف . الرغبة وحدها لا تكفي . فأَتبِع الرغبة بالعمل والمحاولة .

حَرَبٌ علَى التَعَب!

إذا كنت تحس دائماً بأنّك متعبٌ
مجهَد ضجر فاعلم أن فِي وسعك أن لا تكون كذلك...
إنّ في هذا الكتاب لَمَا يُوحي إليك بقوى وَطاقات جديدة
تستطيع - على الحقيقة لا على المجاز - أن تدخِلَ إلى نفسك
الدّفءَ، وتعمُرها بأخصَبِ النشاطِ...



المقدمة

إن أهمّ ما يجب أن ننص عليه ونتحققه من أول الطريق،أنه ما من رجل متمتع بصحة جيدة يحتاج أبداً أن يكون متعباً . والواقع أن هذه الحقيقة البسيطة كثيراً ما تخفى على الناس ، بحيث أننا أصبحنا نحسب من لا يعرفون التعب قوماً شاذين عن الفطرة الإنسانية . ومع ذلك فالعكس هو الصواب . إنه لسويّ أن يصاب الإنسان بالتعب الشديد ، حتى ولو أنه أخذ نفسه بالعمل الشاق فوق العادة ، سواء في منتصف العمر أم في سن الشيخوخة الأخيرة .

والحق أن أكثر الذين يتعبون - كثيراً أو قليلاً - جديرون بأن لا يصيبهم التعب على الإطلاق . إن في أيديهم هم مفتاح الخلاص الأبدي من الإجهاد ، هذا المفتاح الذي يطلعهم على كنوز من طاقاتهم الدفينة لا تقدّر .

أجل ، أنهم جديرون بالخلاص الأبديِ من الإجهاد . ولكن ذلك يجب أن لا يكون بعد أن يَبْنُوا أنفسهم جسمياً وعقلياً ، وبعد أن يكونوا قد خضعوا سنوات بتمامها لأشد الأنظمة صرامة . إن ذلك يجب أن يكون وشيكاً . يجب أن يكون الآن ، وفي سهولة ويُسْر .

م .ب .ر

١ - حياة مضاعفة

●

كنت على موعد مع رجُلٍ من كبار رجال الأعمال لم يسبق لي أن اجتمعت إليه من قبل. وكان عليّ أن ألتقيَهُ في رواق « هيل أوتيل » في « بارك آفنيو » ، لابساً ثوبه الأزرق.

ومرّت خمس عشرة دقيقة على الميقات المضروب، فتلفَتْتُ إلى أمينة سرّه ، فقالت : « ألم تَرَيْ رجلاً يجتاز الرواق ، طويلاً ، هزيلاً ، لا معطفَ على جسمه؟ كلا؟ إنه لا يقف أبداً . إنه يعدو عدْواً . . . آسفةٌ على كل حال . . . هل أسأله أن يضرب لكِ موعداً لمقابلة جديدة؟ » .

تلك كانت أول فرصة سنحت لي لكي أتصل بيوسف ب. داي أكبر أصحاب الأملاك وملتزمي المزايدات العلنية الذين عرفهم الناس. لقد باع طوالَ أربعين عاماً أكبر عدد من الأملاك ، لأعظم عدد من الناس ، بأعلى رقم من المال مما باع أيما رجل آخر في العالم كله.

إنّ مردّ ذلك كله إلى طاقته التي لا تضاهي - كذا يقول لك جميع الذين عرفوه. لقد سلخ حتى الآن خمسين عاماً لم يفتر فيها عن الاضطراب في الأرض ولم يعرف فيها طعم الراحة إلا لماماً.

ويوسف داي قليلاً ما يمشي. إنه يعدو. وهو لا يلبس معطفاً ولا يحمل مظلة. ذلك بأنه يقول إنهما يعيقانه عن سرعة المسير. والواقع أن باستطاعة المستر داي أن يعدو في قلب شارع برودواي مسابقاً قوافل المارة والسيارات بأسرع مما يستطيع «التكسي» أن يحمله. هو لا يجلس إذا كان في وسعه الوقوف، ولا يقف إذا كان في وسعه المسير، ولا يسير إذا كان يُطيق العدو والركض.

وهو إذا ما وقف مخاطباً نفراً من الناس خلتَهُ رياضياً يأخذ نفسه بتمرين عضلي مُنظّم. إنه يبسط يديه من حولهم حيناً، ليربّت بهما على ظهورهم حيناً آخر. وكثيراً ما يُمر أصابعه خَلل شعره الأشعث المبيض، أو يقفز عالياً ونازلاً في هيجان غريب، وهو بين الفينة والفينة يرقص رقصاً حربياً خاصاً. حتى إذا اضطُرّ إلى أن يجلس رأيته يمرّن حاجبيه الأسودين الاثيثَين (أي الكثيفين) يرفعهما حيناً ويخفضهما حيناً آخر.

* * *

أما من الناحية العقلية فالمستر داي أكثر نشاطاً وفعالية. إنه يحتفظ أبداً بمصباح وبقرطاس وبقلم، قريباً من فراشه. ذلك بأن الأفكار تنتابه طروقاً بالليل، فيفيق من نومه، ويرسمها على القرطاس ليُلقي به على الأرض ويستأنف بعد نومَه. حتى إذا آذن الصبح بالانبلاج بدت غرفته وكأنّ عاصفة ثلجية قد أصابتها إبان الليل. إنه يبلغ من العمر الرابعة والستين.

وهو نفسه يخبرك أن همّته التي لا تعرف معنى التعب هي العامل الرئيسي في نجاحه.

راجع في ذهنك أسماء من تعرف من كبار القادة والكتاب والفنانين والسياسيين ورجال المال وروّاد المجاهل منذ أقدم العصور تجد القصّة تعيد نفسها دائماً. لقد كان أولئك عمالقة في طاقاتهم إبان الشباب، ولقد ظلوا كذلك عمالقة في طاقاتهم إبان الشيخوخة، فما هي عناصرُ مثل هذه الطاقات؟ وإذا كان رجال من أمثال هؤلاء، وكثير منهم سقيم الجسم عليله، قادرين على أن يستبيحوا كنوز الطاقة في يسر وسهولة فعلامَ لا نصنع نحن صنيعهم؟

والحق أن الذكاء الرفيع المصحوب بطاقة ضعيفة جدير بأن لا ينتج إلا قليلاً.

وأن الذكاء العادي الذي تردفه طاقة عالية لجدير بأن يحظى أبداً بالنجاح المطلق.

أما الذكاء الرفيع المؤيد بالطاقة العالية فقادر على أن يجترح المعجزات.

★ ★ ★

إنه لمن الميسور لك مهما كانت طاقتك الحاضرة شحيحة ناضبة (شرط أن لا تكون مصاباً بأيما عاهة فيزيولوجية) أن تملك طاقة فياضة المعين، طاقةً تراها الآن لغيرك من الناس فتخالها أعجوبة من الأعاجيب.

ولكن كيف السبيل إلى ذلك؟

إنما يكون ذلك بأن تستمدّ من ينابيع طاقاتك الكوامن.

ولست أكشف عن سرّ إذا قلت إننا جميعاً نملك مصادر واسعة من الطاقة ما تزال حتى الآن سليمةً لم تُمس.

قال وليم جيمس «William James» إن كلّ إنسان ليملك مقادير من الطاقة لا يصطنعها كاملة إلا أفراد قليلون. والمشاهد أن الرجل الذي يصطنع، في بعض حالاته، هذه القوى إلى أبعد حدود الاصطناع يكون أقدر على الثبات في ميدان الكفاح منه

حين يُحجم عن مثل هذا الصنيع.

إنّ الرجل الذي ينشط بأقل من أدنى النشاط السويّ كثيراً ما يخطيء الإفادة. إنّ باستطاعته أن يبذل نشاطاً أبعدَ وأن يحقق عملاً أكثر... والواقع أن الناس في العادة لا يستعملون إلا جزءاً صغيراً من القوى التي يملكونها فعلاً، والتي قد يلجأون إلى استعمالها في أحوال استثنائية».

ثم يتقدّم جيمس إلى طرح هذا السؤال الخطير: ما الذي يجعل المتفوّقين من الرجال في نجوة من التعب؟ وما الذي يعمل على تدفّق النشاط، في بعض الأحيان، عندما يتدفق هذا النشاط؟

والحق أن وليم جيمس لم يكن عندما سأل سؤاله هذا في وضع يساعده على أن يجيب عليه بمثل الإجابة التي أصبحت اليوم ممكنة مألوفة.

ذلك بأن وليم جيمس إنما كان يقف على عتبة هذا العلم الجديد. لقد ألقى عليه نظرة من بُعد، فلم يكن في مُكنته أن يتعرف إليه معرفة جيدة، أو أن يقْدرُ الخدمة التي يمكن أن يقدّمها هذا العلم لبني الإنسان.

أما اليوم فقد أضحى هذا العلم على أحسن الاستعداد لمساعدة الإنسانية في التغلّب على واحد من أشد أعدائها فتكاً: التعب. وإنه لمن الجنون اليوم أن نجوس خلال الحياة ونحن جاهلون لحقائق

هذا العلم الخطير، قانعون من القوة ومن العمل بحدّهما الأدنى، دون حدّهما الأعلى، في حين أننا لا نحتاج إلا إلى أن نُلم بطرف من هذا العلم فنطلّ على دنيا بتمامها من النشاط والطاقة.

٢ - ولادة علم جديد

●

كان جاك تروتر «Jack Trotter» المدفعي في الأسطول الانكليزي واقفاً على أهبة إطلاق النار. وكانت البارجة العدوة محتجبة بدخان كثيف لا يلبث أن ينكشف وشيكاً. ها هي ذي! هيا! اطلق النار!

ويرفع جاك ذراعه فجأة عبرَ عينيه، ويقول بمثل الهمس: «أنا أعمى» - يقول ذلك وهو متعجب أكثر منه متألماً.

ويدير جاك رأسه ذات اليمين وذات الشمال محدقاً أو محاولاً التحديق فيما حوله. لقد كان زملاؤه في شُغُل عنه في ذلك الوقت فليس يجد خيراً من أن يجلس حيث هو في هدوءٍ تام.

أجل، جلس يمرّ يديه على عينيه وهو يُتمتم: «جامدتان كالصخر الجلمد!».

وظلّ على هذه الحال يُجرب ويحاول حتى جاء من

يقوده بعيداً عن المكان.

وشاع الخبر في الناس، وكان ذلك في الأشهر الأولى من الحرب العالمية سنة ١٩١٤. ولم يكن عند الناس أيما شك في أن جاك تروتر أعمى بالكلية. إنه لم يُصبْ بجراح ولكنه أعمى تماماً. وأخيراً حُمل المسكين إلى مستشفى في لندن بسبيل درس حالته وعلاجها.

ولكن الأطباء هناك أخذتهم الحيرة من أمره. فهو من الناحية الجسمية سليم معافى - مائة بالمائة. ليس يبدو على جسمه أيما خدش ولو طفيفاً. أما العصب البصري فسويّ تماماً، بل أن كل شيء فيه لسوي إلى أبعد الحدود، ومع ذلك فهو لا يستطيع أن يرى ولا يقدرُ على أن يميز بين النهار والليل. إن الدنيا عنده لظلام في ظلام، فهو في أمس الحاجة إلى من يقدمُ إليه طعامه وإلى من يلبسه ثيابه. وإنه ليتلمّس طريقه حين يمشي في حذر ما بعده.

ولقد لجأ الأطباء إلى اصطناع مختلف الحيل بسبيل إعادة النور إلى عينيه. فكثيراً ما كانوا يصوبون إليه أشعة قوية يفاجئونه بها وهو نائم فلا يرف له جفن. وكثيراً ما كانوا يضعون أمامه قصاع طعام فتخطئها يداه. ومن هنا تحقق لديهم أنه أعجز من أن يبصر أو يرى.

واقترح أحدهم أن يُحمل جاك إلى جونسون Johnson وهو طبيب غير قانوني عُرف بين الأطباء بتصدره لمعالجة الأمراض العقلية.

* * *

كان الرجل الذي حُمل إليه جاك أميركياً، فتعهده بعنايته أحسن التعهد، حتى إذا انقضى أسبوعان أو يزيد، رجع المصاب إلى سفينته عينها سليماً كالبلور. فهو الآن يوجه مدفعه كما كان يفعل في السابق إلى السفن العدوة يصليها ناراً حامية بعد أن عاود الصفاء عينيه، فهما أشبه بعيني الديك.

لقد صرنا اليوم نعرف الجواب على هذا السؤال.

فجاك لم يكن يخدع أحداً، وما ينبغي له. لقد كان أعمى حقاً، أعمى كالخُفاش. ولقد كان يعرف أنه أعمى. وكيف يجوز لمثله أن يتظاهر بما ليس فيه وهو المتمرس بفنون الحرب البحرية، المتشوق إلى قتال الأعداء ذوداً عن مليكه وبلاده؟

كل ما في الأمر أن جاك لم يعلم أيّ أثر سيء يستطيع جانب ضعيف من نفسه أن يتركه في الجانب الآخر التوّاق إلى المجد. فالحقّ أن جاك لم يكن في يوم جباناً.

والحق أنه كان خليقاً بأن يفتك بالرجل الذي قد يتنفّس بمثل هذه الكلمة ، يرميه بها . ومع ذلك فقد كان الجانب الآخر من جاك - جانب الضعف والانهزام - عارماً ، بارعاً ، مستهتراً بالمُثُل والمبادىء إلى درجة استطاع معها أن يجعل من هذا الجندي الباسل أعمى ، في ذلك النهار ، بحيث لا يموت بسبيل مليكه وبلاده . حتى إذا شرح الدكتور جونسون ذلك كله لجاك ، في عناية وأناة ، وسأله أن يفتح عينيه ليرى إلى ضوء الشمس يتدفّق من خلَل النافذة لم يستطع إلا أن يصدع بالأمر ، ويكحل جفنيه بالنور كرّة أخرى .

لقد أصبحت الآن قصة عتيقة . ولقد وقعت مئات المرات بل ألوف المرات إبان الحرب الماضية ، وأنها كثيراً ما تقع في الحياة اليومية في وقتنا الحاضر . أما في ذلك الوقت ، فقد كانت قصة جديدة ، ذلك بأن اليوم الذي رجع فيه جاك تروتر وأمثاله إلى الجبهة سالمين كان هو اليوم الذي وُلد فيه علم جديد . هذا العلم هو ما ندعوه علم الأمراض العقلية « psychiatry » .

★ ★ ★

ولعلك تتساءل بعجب عن علاقة هذا كله بما تعاني ؟ أجل ، ما علاقة هذا كله بالإعياء الذي تشكو منه ويبدو

لك أمراً جسمانياً. كوجع الأسنان سواء بسواء؟ إنك تزعم أن الاعيـاء ليس شيئـاً معقـداً أو عسيراً عـلى التشخيص كالعمى الهستيري. إنه مجرد تعب يتمشى في أعضاء الجسم كأنه السم. إنه التثاقل الذي يجعلك ترجع إلى البيت عند المساء مجرراً رجلين أشبه بأرجل المساجين المكبلة بالسلاسل والأغلال. إنه أخيراً فقدان الرغبة في أن تعمل أي شيء اللهم إلا الارتماء على فراشك والنوم إلى يوم القيامة.

ولعلك تكون مقتنعاً بأن سبب هذا الاعياء قريب لا يقتضيك بحثه وقتاً طويلاً، أنه بكلمة، العمل الزائد عن الطاقة. أما العلاج فيسير كذلك فيما قد يخيل إليك: إنه الراحة.

إن الرجل العادي (أو المرأة العادية) ليزعم أن كل إنسان معرض للتعب كنتيجة لهذه الأسباب، ولكنك لو منحته راحة حسنة طويلة وعملاً يعود عليه براتب سخي، دون أن يقتضيه جهداً كبيراً لوجدت التعب يزايله وشيكاً!

والواقع أن هذا الكلام يقوله الرجل العادي ليبدو معقولاً إلى أبعد الحدود، ومع ذلك كله فإن كل كلمة من كلماته هي خطأ خالص.

إنك لا تعاني الاعياء بسبب من أنك تعمل عملاً متعباً شاقاً.

وإنك لا يصيبك الإعياء لأنك تنفق كل ذرة من الطاقة التي تملك.

إن الراحة ليست كما تظن هي الدواء.

وإن العمل السهل لن يحمل إليك الشفاء.

بل إن كل فراغ العالم ومال العالم ليس فيهما لمثلك غناء.

ذلك بأن جمهرة من الناس يملكون هذه الأشياء كلها ثم إنهم بعد ذلك لأشد إعياء منك، في حين أن جمهرة من الناس غيرهم لا يملكون أحداً من هذه الأشياء ولا يكاد التعب يعرف إلى نفوسهم سبيلاً.

لا - ليس العمل هو السبب وليست الراحة هي العلاج.

ومع ذلك فأنت لا تزال متعباً!

ومع ذلك فأنت لا تزال مقتنعاً بأن علتك الوحيدة هي كون العمل الذي تقوم به عنيفاً شاقاً.

حسناً، حسناً، فلننظر في ذلك ولنستعرض مثلين نموذجين على الأعياء.

٣ - من صميم الحياة

●

إليك الآن قصة رجل لم أعرف في حياتي أكثر منه تعباً ولا أعياء، أعني آرثرم. الرجل الذي تزوج امرأة ذكية. لقد عرف التعب طوال عشرين عاماً.

كان آرثر شاباً قوي البنية ذا قوام يحسده عليه الناس جميعاً. وكان معروفاً في الكلية التي نشأ فيها بأنه رياضي من الطراز الأول وطالب ناجح في وقت معاً. صحيح أنه لم يكن طالباً لامعاً، ولكنه كان من ذلك النوع المثابر المواظب الذي قد يبلغ الغاية ببطء ولكنه بالغها على كل حال.

وكانت أم آرثر اسبانية المحتد، وهكذا نشيّء منذ طفولته على اتقان لغتين. ولقد كان له من ذلك مسعف عندما طفق يبحث عن عمل كمهندس كهربائي. فما عتم أن وفق إلى ذلك في شركة ذات مصالح عريضة في أميركة الجنوبية. ومن هنا وجهّته الشركة إلى تلك البلاد بعد أن

وعدته بالنقل إلى المكتب الرئيسي في نيويورك بعيد سنوات وبالترقية الممتازة.

وفي أميركة الجنوبية اتصل آرثر بفتاة أميركية ما لبث أن تزوج منها فإذا بها تتكشف مع الأيام عن شيطان من الطراز الأول شيطان من تلك الشياطين الهادئة آلتي تجد لذتها وارتياحها في تعذيب الآخرين والتي تبدو عديمة الأذى ظاهراً، ولكنها أشبه بذلك الصبي الصغير الذي يدلف وحيداً وئيداً إلى غرفة ما حيث يمتع النفس بتمزيق عشرات من الفَراش إرباً إرباً.

أجل، ما كاد آرثر يتزوج من لوللا Luella حتى أخذت في لذة وارتياح تسيمه ألوان العذاب.

كانت لوللا تعتبر نفسها امرأة بارعة إلى أبعد الحدود وكانت تعتبر أن الناس جميعاً، وزوجها خاصة، أغبياء إلى أبعد الحدود، وكان اعتقادها يقوم على أساس من أنها كانت قادرة على أن تكتب وتغني وتلعب على البيان وتنهض بأي عمل تتصدر له في سهولة واتقان. وكانت تزعم أنها قد ضحّت بمستقبل لامع كان ينتظرها في الأوبرا بسبيل الزواج من آرثر. ومن هنا لم تسمح له أن ينسى أنه قد أنزلها من مكانتها كفنانة كبيرة ليجعل منها مجرد زوجة. أما هو فكان أمامها أشبه بقطعة هلامية من

الضعة والنقص والاعتذار .

* * *

وطبيعي جداً ، إذا ما وقعتَ على إنسان في مثل هذه الحال ، أن تنزع إلى أن تسحقه بعقبك ، كما تسحق دودة حقيرة . كذلك نزعت لوللا إلى سحق زوجها .

والحق أن آرثر الذي بدأ حياته العملية بمثل هذه الإمكانيات والآمال لم يعرف في يوم ، النجاح والتقدم . لقد طفقت الإدارة المركزية تنقله من مدينة في أميركا الجنوبية إلى مدينة ، في غير ما هوادة ولا إشفاق ، ذلك بأنها لم تكن تحس فيما يبدو أنها بحاجة إلى أن تراه في مدينته الأم . ومن هنا لم يزد مرتبه يوماً على الـ ٢,٥٠٠ دولار في السنة ، ولو وقف به الأمر عند هذا الحد لهان الخطب ، ولكن لوللا – امرأته – كانت بين الفينة والفينة تكتب مقالاً لاحدى المجلات الاميركية فتتقاضى عليه خمسمئة دولار بتمامها ، كل ذلك بسبيل أن تقيم له الدليل على غباوته التي لا حدّ لها .

ولم تكن وظيفة آرثر عسيرة على التحقيق . ومع ذلك فقد أتعبته إلى حدٍ اضطُر معه إلى أن يُهمل ضروب الألعاب التي كان مولعاً بها – السباحة والتنس والكولف ،

واحدةً بعد الأخرى. ولقد كان يقصد إلى فراشه بعد نهاره « المتعب » حيث تُقدم له صينيةٌ عليها طعامه. أما في عطلة آخر الأسبوع فكان يستلقي طوال النهار متنعماً بالظل في جانب من الحديقة.

وأخيراً ماتت لوللا فما كاد آرثر ينفض يده من دفنها حتى وُفق إلى عمل في شركة أخرى بنيويورك. وقد تتوقع أن يكون آرثر قد تغلب بعد ذلك على تعبه، ولكنه في الواقع لم يفعل.

ثم إنه أحب أختاً للوللا، وكانت هذه الأخت لحسن طالعه من نوع مخالف كل المخالفة لامرأته الأولى. ذلك بأنها لم تكن ذكية كأختها بل لم تكن تبلغ من الذكاء مقدار ما بلغه آرثر، وكانت تعرف ذلك جيداً. ليس هذا فحسب بل أنها كانت تعتبر آرثر أذكى رجل عرفته في حياتها. وكم كان سرورها عظيماً عندما رغب إليها آرثر في أن تكون زوجته من بعد أختها البارعة. وكانت لا تفتأ تعلمه بنظراتها إن لم يكن بكلماتها أنها ترى فيه رجلاً بارعاً إلى أبعد الحدود.

لقد انقضى على زواجهما اليوم عامان بتمامهما. والحق أن آرثر ماكلين هو اليوم أكثر فتاءً وأنضر شباباً مما كان

لعشر سنوات خلت. إنه لا يلعب اليوم ألعابه القديمة كلها فحسب بل انتهى إلى أن يكون مديراً في معمله براتب يبلغ الثمانية عشر ألف دولار في العام. وقد تعجب إذا علمت أنه على الرغم من أنه يعمل في إدارته هذه كالحصان فإنه نادراً ما يصيبه التعب.

فلننظر الآن في قضية أخرى.

* * *

كان هنري ب. رئيس شركة كبرى أسسّها ووضع لها القواعد بجهوده وحده. إنه لم يعرف يوماً من أيام المرض في حياته، وهو يشتغل عشر ساعات أو تسع ساعات في النهار الواحد. ولم تكن لهنري هذا أشواق «interests» خارج عمله، فقد استغرق العمل شوقه كله. وأعجب ما فيه أنه كان لا يحسّ التعب إلا في أيام العُطَل.

وسلخ على هذا الحال أربعين سنة، أو تزيد حتى إذا بلغ الستين اضطرّ إلى إطراح العمل والاعتكاف بسبيل الراحة تحت ضغط من أسرته التي كانت ترى أنه قد يقتل نفسه إذا ثابر على العمل المضني.

وبعد ثلاثة أسابيع أصيب هنري بانحطاط عصبيّ. صار لا يطيق صبراً على عشر دقائق من المشي، وصارت

القراءة في كتاب طوال ربع ساعة تجهده وتذهب بقواه. أما الضجّة فقد أصبحت تحطّمه، فهو لا يستطيع الكلام إلا بمثل الهمس.

وانقضت على ذلك سنة كاملة شُفي فيها من أكثر الأعراض الحادّة، ولكنه ظلّ يتعب بسهولة إلى درجة لم يعد معها ممكناً أن يفكّر في الرحلة التي وصفت له إلى أوربا. وانقضت سنتان أخريان. وانتهت أسرته وطبيبه وأخيراً انتهى هو إلى الاعتقاد أنه على حافة الانهيار إلى سنوات، وأنه لو لم يلجأ إلى الراحة والاعتكاف في الوقت الذي فعل لقُضي عليه من ضغط العمل، بلا خلاف..

ولكنّ طبيباً شاباً استُدْعي لمعالجته أخيراً قال برأي آخر. إنّ الراحة، فيما يبدو، لم تُفِد هنري بحالٍ. لقد كان مناضلاً في معمعان المعركة طوالَ حياته. لقد كان شخصيةً هامّة. وفجأة ينتهي إلى لا شيء! وفجأة ينهار! أليس من الجائز أن يكون هناك علاقة لهذا بالحال التي أمسى عليها؟

* * *

وطفق الطبيب الشاب، في زياراته اليومية، يحدّث

هنري عن كــــل شيء : عن الفن والزراعـــة والحرب والسياسة والكتب . وأخيراً طرق باب موضوع أحدث في نفس هنري صدى ، هو موضوع « اصلاحية الأطفال » . ويظهر أن هنري لم يَنْجُ في مطلع شبابه من مثل هذه الاصلاحية إلا بصعوبة . فقد امتدّت إليه يدٌ كريمة فأنقذته منها ، ومن ذلك الحين وضع هنري رجليه على طريق النجاح .

* * *

وسأل الطبيب الشاب هنري هذا السؤال البارع : « لماذا لا يعمل للآخرين ما قد عُمل من أجله؟ » .

ولأول مرة منذ سنتين نهض هنري وعيناه تلتمعان ، وضرب بجماع يده على المنضدة ، مقسماً أن هذا هو الشيء الذي يرغب في أن يقوم به ، وأن يقوم به اليوم ، لا غداً . ثم استدعى سيارته ، واتصل بالمصرف الذي يعامله ، وبمحاميه برقياً ، وبدأ يعمل .

ومن ذلـك اليوم حـتى الـدقيقـة الحـاضرة لم يعرف صاحبنا معنى الانتكاس . عاد يعمل ثماني ساعات أو تسع ساعـات يوميـاً بسبيـل أحـداثـه الصغـار ، في المحـاكم والمـدارس والاصـلاحيّـات والمخيّمـات والسجون . إنــه يعمل . إنه عضو نافع في المجتمع ، وهو ناجح وذو شأنٍ! .

لقد كان جزءٌ من عقل هنري يعمل ، دون معرفته على الإطلاق ، في جهةٍ بينما كان يعمل الجزء الآخر في جهة ثانية مغايرة كل المغايرة للأولى . كان يقوم في نفس الرجل صراع داخلي عنيف ، فهل يكون عجيباً أن ينتهي إلى الانحطاط العصبي . . .؟ .

نحن نعرف أن لكل منا عقلين واعياً ، وباطناً ، والواقع أن هذين العقلين هما أبداً في حالة حرب . فليس ينقضي يوم واحد إلا وتقوم معركة ، ولو صغيرة ، بين الاثنين. ذلك بأن رغباتها وأهدافها كثيراً ما تكون متضاربة. ومن هنا ينشأ بينهما هذا الصراع الذي لا ينقضي ، والذي لا نعي أكثره.

إن رجل الشارع ليعرف قليلاً من هذا كله ، وهو لا يرى أيما داعٍ يحمله على أن يعرف أكثر من ذلك.

ولكن لنفرض أن هنري الشيخ عرف أن شعوراً بالنقص قائماً في عقله الباطن هو السبب فيما أصيب به من انحطاط عصبي ، أفما كان يعاود العمل بأبكر مما فعل ، وبذلك يحظى بالشفاء بأعجل مما حظي به فعلاً؟

وإذاً فمن الخير لنا أن نكون على بعض العلم بما يجري فى عقولنا الباطنة ، وأن نملك من هذه المعرفة ، على

الأقل ، قدراً يكفي لاسعافنا في حال الصدمة .

إن تسعة أعشار التعب عند الاصحاء من الناس إنما يرجع أول ما يرجع إلى عوامل سيكولوجية . والواقع أن هذه جميعاً لا تنشأ في العقل الباطن . فكثير منها ينشأ في عقولنا الظاهرة ، أو الواعية . وللتعب أسباب واضحة عدة من مثل الهموم المالية ، وأحوال العمل غير المرضية ، والوظيفة الباعثة على الملل ، والإجهاد غير الضروري في المكتب ، والانفعالات العاطفية في المنزل ودائرة العمل ، والخوف من فقدان الوظيفة ، ومئات غيرها .

فإذا كانت أمثال هذه الحالات الواضحة هي السبب في التعب كان الدواء ميسوراً . ولكن إذا قام السبب في ثنايا العقل الباطن (كما هو الأمر في الحالات التي أشرنا إليها) لم يكن من الهين اكتشافه ، واقتضانا البحث عمقاً وروية .

ولقد درس الطب ودرس علم وظائف الأعضاء (الفيسيولوجيا) مشاكلَ التعب سنوات عديدة ، فانتهيا إلى أن يعلما أشياء كثيرة عنها . ولقد جرت عادة الأطباء أن يصفوا بسبيل القضاء عليه الراحة والتغيير . ولكن نسبة النجاح التي تمت لهم لم تكن

لتُعجب بحال. فالعالم اليوم هو أكثر تعباً مما كان في أي وقت مضى.

* * *

ثم يأتي هذا العلم الجديد، فيشخص الحالة تشخيصاً مخالفاً. إنه يذهب إلى أن العالم التعب هو عَالَمٌ مريض، وليس عالماً مُثقَلاً بالأعمال. وإذا كان لهذا العالم أن يشفى فأول ما يجب عليه هو أن يدرك أنه مريض - مريض في العقل. إن سرّ البلاء ليس في الجسد وإن يكن التأثير قائماً هناك. إنه في العقل.

فإذا سلّمت بأن سبب تعبك قد يكون سيكولوجياً، باطنياً أو واعياً، كان في مقدور هذا العلم الجديد لا أن يساعدك في الكشف عن سبب تعبك والطريقة إلى الخلاص من ذلك وشيكاً وفي سهولة وثبات، فحسب، بل أن يُريك أن أقلّ ما تستطيع أن تتمتّع به هو أن لا تكون متعباً. إنه يعلّمك كيف تتحقّق بهذه الطاقة الزاخرة التي تنتهي بالأعمال جميعاً إلى أن تكون ميسورة عليك، مهما صعبت.

إنك مخطيء إذا اعتقدت أنك تملك من الطاقة أقلّها!

الحقّ أن طاقاتك قوية إلى أبعد الحدود .

والآن فلننظر كيف تعمل عقولنا على إتعابنا – ولماذا .

الأخصائيون يتفقون

•

إن يوماً من العمل العقلي الشاق لا يورث تعباً. وإن أسبوعاً من العمل العقلي الشاق لا يورث تعباً. بل أن عمراً بأطوله من العمل العقلي الشاق عاجز عن أن يورث المرء تعباً. على هذا تُجمع آراء علماء النفس والأمراض العقلية جميعاً. اسمع إلى هؤلاء:

قال الدكتور أوستون رجس« Riggs »: « إن العمل الشاق، سواء أكان جسدياً أم عقلياً، لا يُنتج أبداً – في ذاته – حالة واحدة من حالات الاعياء العقلي ».

وقال الدكتور بريل« Brill »: « إن أحداً لا ينتهي إلى انحطاط عصبي بسبب من العمل الشاق. مثل هذه الأمراض، بكل بساطة، لا توجد على الإطلاق ».

وقال الدكتور دوبوا« Duboi »: « لم أجد بين مرضاي جميعاً مرضاً واحداً يمكن أن يكون ناشئاً عن العمل الشاق ».

٤ - واجه الجانب الأضعف من نفسك

●

في مكنتك أن تضع لائحة تبلغ طول ذراعك اليمنى في الأسباب التي تعمل في العقل الظاهر (الواعي) بسبيل أن تجعل رجلاً متعباً:

- إن عمله رتيب (يجري على وتيرة واحدة).
- إنه متضايق من رئيسه في العمل.
- هو يعمل تحت أحوال صحية سيئة.
- هو غير مرتاح إلى نتيجة عمله.
- هو أبداً تحت ضغط إجهاد هائل.
- إنه لا يقع على الراحة الحقيقية في المنزل.
- إنه في هم شديد في كل ما يتعلق بوظيفته، ومستقبله وإمكان أن يصبح عاطلاً الخ.

ولكنّ هذه جميعاً يمكن أن تُختصر في كلمة واحدة، هي الأساس لها جميعاً، أعني الحصر النفسي «anxiety»

وفي استطاعتك أن تضع لائحة أخرى بطول ذراعك اليسرى في الأسباب التي تعمل في العقل الباطن بسبيل

أن تجعل رجلاً متعباً:.

- إنـه، في أعماقـه، لا يرغـب في أن يعمـل عـلى الإطلاق.
- إنه يرغب فعلاً في أن يكون مُتعباً لكي يكون له من ذلك، ما يبرر فشله.
- هو مستاء من نوع العمل الذي يحمل على القيام به.
- هو يظن أنه مدين للعالم بمعاشه.
- إنه يعاني ضرباً ما من الشعور بالنقص.
- إنــه يكره زوجتــه وليس يرغــب في أن يعيلهـا وأطفالها.
- إنه يكبت أموراً كان من الأفضل له أن يواجهها الخ.

وهذه أيضاً يمكن أن تُرجَع جميعاً إلى سبب واحد، هو الصراع الداخليّ.

والعوامل المؤلّفة للمجموعة الأولى تكون واضحة تمام الوضوح عند صاحبها. والصعوبة الوحيدة هي في التسليم بأن واحداً منها هو سبب التعب. فالرجل الذي تضايقه أبداً المشكلاتُ المالية يعرف هذا الذي يضايقه، ويعرفه جيداً. ولكن المسألـة هي: هـل يُسلّم بـأن هـذا الحصر

النفسي ، لا العمل المرهق ، هو سبب تعبه؟

قد تكون واعياً أن عملك يبعث في نفسك الضجر ، ولكن هل تدرك أن هذا الضجر هو الذي يقتلك ، لا العمل؟ قد يسوؤك أن يقال إن رئيس عملك يسوقك في عنف كثير ولكنك فيما أرى لا تشك لحظة في أنك لو كنت رئيس نفسك لأنتجت ضعف عملك ، ولما أخذك شعور بالتعب على الإطلاق . .

وقد تسمع بين الفينة والفينة رجلاً يقول : « إن في مقدوري أن أطيق العمل بسهولة لولا ما ينتابني دائماً من الهموم حول المال . ذلك هو الذي يُتلف مقاومتي ويمزّقني تمزيقاً » .

مثل هذا الرجل هو على الطريق إلى الشفاء .

وإذا كان في مكنتك أن تضع اصبعك بهذه السهولة وهذا التعقّل على الحصر النفسي الخاص الذي يعمل في عقلك الباطن ليسبب التعب فإنّ مشكلتك تكون عندها نصف محلولة . إن مثل هذه الأسباب لا تحتاج إلى اكتشاف . إنها تحتاج فقط إلى من يُسلّم بوجودها .

* * *

والآن ، إذاً من الممكن إيحاء العرج والعمى والشلل

وغيرها بواسطة العقل الباطن فما الذي نقوله في التعب؟

يقول وليم جيمس: « إن أكثر الذين يقولون منا « نحن مُتعبون » ليسوا متعبين أبداً أو لا يأخذهم التعب أبداً إلا إذا وقعوا في حيلة الشعور بالتعب. نحن جميعاً، إلى حدٍ ما، ضحايا ما أدعوه عُصاب التعب. إننا أسرى درجات من التعب انتهينا إلى الخضوع لها بمجرّد العادة ».

والتعب كثيراً ما يكون وسيلة للهرب من حالة ما، كريهة أو مزعجة. إن الرجل القوي يحارب الأحوال الكريهة المزعجة ويواجهها. أما الضعاف من الرجال فيحاولون أن يهربوا من وجهها. فمنهم من يبرح البلد لتنقطع أخباره بعدُ، ومنهم من يهرب عن طريق الشراب وآخر عن طريق المخدّرات وثالث عن طريق العمل. ليس هذا فحسب. بل أن منهم من لا يرغبون في أن يسلّموا حتى بأنهم من الجبن بحيث يهربون، وهكذا يفرّون عن طريق عمليات العقل الباطن التي تنتج محصولاً فظيعاً من الألم، وعسر الهضم، والذهول والانحطاط العصبي - أو التعب.

* * *

وفي حال التعب قد يدور النقاش في العقل الباطن على هذا السَنَن:

أنـا لست بقادر أبداً على أن أجنيَ ما يكفي من المال بإعالة أسرتي كما يجب. إنها ستكون دائماً في وضع ترتقب فيه أكثر مما أستطيع أن أعطيها. والآن، إذا ثابرت على العمل الشاق بقدر ما أطيق ولم أحظَ مع ذلك بمرتب ضخم فسيكون من الواضـــح لكـــل إنسان - ولنفسي الواعية أيضاً - إن السبب الوحيد في عدم نجاحي هو أني تعوزني البراعة. إن هذا في الحق لمعيب بأكثر مما أتصوّر. فكيف الخلاص من مثل هذه النهاية؟ إن إحدى الطرق بسبيل ذلك هي أن أصبح متعباً تعباً مزمناً إلى درجة يرى معها أي إنسان أني لا أستطيع المثابرة على العمل الشاق. ولا بأس عندي من التسليم بأنني متعب. فليس في ذلك ما يقدح بعقليتي. وعلاوة على ذلك فإنه ينقذني من التسليـم بـأن انعـدام الكفـاءة هو السبـب الحقيقي في إخفاقي».

وعندها تأخذ النفس الباطنة في العمل على إحداث التعب المطلوب. ولكي تجعل ذلك يبدو مقنعاً تماماً، توحي إلى الضحية بأن ينقطع عن عمل من الأعمال التي يستمتع بها فعلاً. هكذا يطّرح لعبة من الألعاب التي نشأ على حبها.

وطبيعي أن كل إنسان يستطيع أن يفهم أنه لم يطرح

لعبته المحبوبة إلا لأنه يعاني من التعب ما يجعله غير قادر على اللعب فعلاً. إنه يعتقد بذلك. وهو في أول الأمر يكون تعباً بعض الشيء - فرجلاه مسترخيتان، وكتفاه منخفضتان، ورأسه مُثقل كالطبل. وهذا ما يجذب نظره إلى ذلك القسم من الجسم.

ولا يمضي طويل وقت حتى يأخذ في البحث عن هذا التعب. إنه هناك طبعاً. فهو يحسّه أوضح الحس. ويتوقع أن يجد على جسمه رأساً مُثقلاً ذا عينين خابيتين، بعد نهاره الذي قضاه في العمل. وهكذا لا تلبث هذه الأعراض، المتوقعة المرتقبة أن تستفحل وتتواتر، فهي تقتضي صاحبها مداتٍ من الراحة أكثر طولاً.

ثم إن هذه الأعراض، تنتاب بعد قليل أجزاء أخرى من الجسم. فهو لا يشكو الآن من رأسه فقط، بل من ظهره أيضاً. بل أن جسمه كله لا يلبث أن يستجيب لهذا الرجاء الغريب - رجاء التعب، فهو لا يقدر على الحركة بحال. وبذلك يكون صاحبنا قد وفر على نفسه عيب الاعتراف بالإخفاق بسبب انعدام الكفاءة...

وهكذا يعمل العقل الباطن، بذريعة أو بأخرى، على إحداث التعب، دون أن ندرك نحن الهدف والطريقة.

إن الحصر النفسي، بوصفه في العقل الظاهر، سهل

التعيين. ولكن ما القول إذا كان السبب صراعاً داخلياً؟ أمن الميسور اكتشافه؟

نعم، وإن لم يكن بالسهولة عينها. ذلك بأن أيما إنسان راغب في أن يحيا حياة أخصب فهو يسعى سعياً مخلصاً بسبيل اكتشاف مصدر متاعبه جديرٌ بأن ينتهي إلى النجاح. ولن يكون ذلك دائماً دونما مساعدة خارجية. ولكننا نستطيع عن طريق المحاولة أن نقترب دائماً من فهم ذواتنا، هذا الفهم الضروري إلى حد بعيد.

فلسفة حياة

●

إن باستطاعتك أن تضع لك فلسفة حياة في بضع كلمات. وإليك هذه الصيغة لفلسفة جميلة - ولست أدري أيكون في الإمكان أن يؤتى بما هو أروع. والحق، أن واحداً من أكرم الرجال الذين عرفتهم في حياتي كان يضعها نصب عينيه، على المكتب، محفورة على لوحة من البرونز:

«أنا أتوقع أن أعيش في هذا العالم مرة ليس غير. وإذاً، فأيما خير أستطيع أن أقوم به، وأيما معروف أستطيع أن اؤديه لأبناء جلدتي فلأفعله الآن.

عليّ أن لا أفزع إلى التأجيل أو الإهمال لأنني لن أمرّ بعد في هذه الطريق، طريقِ الحياة، مرّة ثانية!».

٥ - أعداء الشعب السبعة

•

إن مختبر التعب في جامعة هارفارد ما يزال يدرس موضوع التعب هذا. ومن الطريف أن نقرأ في تقرير حديث من تقارير هذا المختبر «إن نتيجة الدراسة لأحوال عمّال مصنع ما تبيح القول بأن من الخير أن نطلق لفظ الضجر على الظاهرة التي ندعوها عادة تعباً. إنه الضجر دون غيره الذي يسبب نسبة مخفضة من الإنتاج.

فإذا كان العمل الجسماني في كثرته يحدث حالة من الخير أن ندعوها ضجراً لا تعباً، فما هو القول في الأحوال التي لا يلعب فيها الجهد الجسماني إلا دوراً ضئيلاً. وليس من شك في أن هذه الحالة لا يمكن أن تكون هنا ناتجة عن ذلك الجهد الجسماني الصغير. إنها كذلك لا يمكن أن تكون ناتجة عن الجهد العقلي. وإذاً، فيجب أن يكون مردها إلى أسباب أخرى منها الضجر.

إن الدراسات الحديثة الناظرة في موضوع التعب

الصناعي تؤكد أكثر فأكثر الدور الذين يلعبه الضجر. والواقع أنه كلما اعتمد العمل على الآلات، تناقص الجهد الجسماني المطلوب من العامل، ومع ذلك نجد أن التعب يتزايد. لماذا؟ ذلك لأن الغمل يصبح مع الآلات أكثر رتابة وأكثر اضجاراً. حتى إذا انقضى النهار انصرف العامل تحت ضغط العمل وفيه رغبة متناقصة في العمل، لا قدرة متناقصة على العمل.

وقد تقول أن الضجر لا يعدو أن يكون حالة عقلية. إنه غير قادر على أن يجعل رجلي تتثاقلان أو أن يورث ظهري آلاماً ثقالا.

غير قادر! إن الضجر من العمل المنزلي قد حمل العمى إلى عيون بعض النساء، وأن الضجر من الزوج قد جعل بعضهن مقعدات كسيحات، في حين أن الضجر من الحماة قد أصاب بعضهن بالشلل. وتلك حالات مسجلة كلها في أوراق أطباء الأمراض العقلية.

وليس أسهل علينا ولا أشيع من أن نترجم الضيق العقلي إلى ضيق جسماني. نحن جميعاً نفعل ذلك، كل يوم من أيام حياتنا. ذلك بأن تعب الجسد هو الشكل المادي الأسهل والأشيع الذي يتخذه الضيق العقلي.

لقد اعتدنا الترجمة من لغة العقل إلى لغة الجسم، والعكس بالعكس. والواقع أننا اعتدنا ذلك إلى درجة نستطيع معها أن نقول إن أكثر من نصف مرضى العالم هم أناس منشأ علتهم في العقل. فلنعتبر الضجر، إذاً، عدوّ الشعب رقم ١.

★ ★ ★

هو رئيس دائرة في شركة تجارية كبيرة. عرّجت عليه أحدّثه منذ بضعة أشهر، فحاول أن يظهر أمامي مبتهجاً، ولكن جبهة وجهه كانت تنبيء عن التعب الشديد.

قال: «التجارة شيء فظيعٌ: يقولون لي حذارِ أن تؤثر فيك، وأنّي لي الخلاص من تأثيرها وأنا أعمل فيها صباح مساء؟».

وفجأة أشرق وجهه، ثم قال:

«لقد مُنحت عطلة منذ بضعة أشهر ولم أكن قد انقطعت عن العمل المتواصل طوال ثلاث سنوات، فقصدت إلى ذلك المكان القديم في فرجينيا، حيث يقصد أولادي وزوجي كلّ صيفٍ. وكأن يظهر أن الشيء الوحيد الذي كنا نحتاجه هناك هو بئر ماء. وهكذا

طفقت أحفر بسبيل هذا البئر عاملاً ابتداءً من الساعة التاسعة صباحاً حتى التاسعة مساءِ كل يوم.

«أجل حفرت بيديّ وحدهما بئراً يبلغ عمقه خمساً وستين قدماً. والواقع أنني لم آتِ أيما عمل جسدي منذ كنت ولداً، فلا عجب إذا شعرت في اليوم الأول، بوجع في عضلاتي جميعاً، ولكنه لم ينقضِ عليّ بضعة أيام حتى أصبح عمل الحفر لا يعود عليّ إلا بما هو خير، فصرت آكل كما يأكل الغوريللا، ولم أعد أشعر بالتعب قط. وقد حسبت أن خيرات هذه العطلة سوف تدوم لي طوال الشتاء، ولكني ما كنت أرجعَ إلى هنا وألقي نظرةً على ما حولي حتى شعرت، عند ظهر النهار الأول، بأنني متعبٌ إلى درجة لا أستطيع معها أن أرى أمامي إلا بشق النفس».

إن هذه في الواقع هي حالة الملايين من الناس. هل هو ضجر من العمل؟ لا، على التحقيق. إنه يحبه. إن الأمور لا تجري على ما يشتهي. فقد كان متعباً حتى في سنة ١٩٢٨ قبل الأزمات. صحيح إنه لم يكن متعباً بقدر ما هو اليوم، ولكنه كان متعباً على كل حال. لماذا؟ ألست ترى معي أن الهمّ هو الذي يعمل من وراء تعب هذا الرجل المزمن؟

وإذاً ، فالهمّ هو عدو الشعب رقم ٢ ولنتابع هذا النظر .

★ ★ ★

كانت شركة من شركات الإعلان تشكو دائماً نقصاً في رجالها . وكان نائب رئيسها رجلاً عنيفاً ، غليظ القلب يدعى سيمون ليكري «Simon Legree» .

كان سيمون ليكري شديداً على موظفيه يأخذهم بالتهويل والإخافة . فكانوا يحسّون أبداً سلطانه في نفوسهم ويتمثلونه أبداً متهكماً على ضعفهم . وكانوا إذا انقضى النهار وسُرّحوا ، جرّوا أرجلهم إلى بيوتهم والتعب يكاد يقضي عليهم .

أما سيمون فلم يكن أبداً متعباً . لقد كان يبدو في أعينهم مليئاً بالطاقة غير الطبيعية . حتى إذا نقل إلى دائرة أخرى أسندت وظيفته إلى واحد من موظفيه الصغار . وكان هذا الرجل - وقد خضع سنوات عديدة لسياط رئيسه السابق - على وشك أن يصيبه انحطاط عصبي ، ولكن اتجاهه كله تغير منذ ذلك الحين ، فإذا به يعمل أيام السبت والأحد ويعمل معه موظفوه . وإذاً ،

فإن وضع الموظفين الجديد لم يكن أحسن حالاً من وضعهم القديم .

★ ★ ★

ولكن كان هنالك تغير في الرجل نفسه . فهو الآن لا يكاد يعرف التعب ولقد انقضى ثمانية أعوام على وظيفته الجديدة دون أن يرتاح في عطلة . لقد أصبح الآن ذا صحة خير من صحته الأولى وانتهى إلى أن تكون له سلطة أبعد وأعظم في الشركة . فلا عجب إذا ما أصبح وشيكاً رئيسها الأعلى .

فما هي الانفعالات التي كانت تعمل في نفس هذا الرجل قبل ترقيته فتحدث التعب؟ تلك أحاسيس من الكراهية والحسد والشعور بالنقص . والواقع أن هذه الانفعالات كانت تقوض معنويات الموظفين جميعاً وتضعف من طاقاتهم حتى إذا ما ارتقى أحدهم درجة عليا حل محل هذه الانفعالات شعور بالأهمية عن طريق الشوق والطموح والمسؤولية الشخصية ، فزال التعب وصار أثراً بعد عين .

فالشعور بالنقص غير شك هو عدو الشعب رقم ٣ .

★ ★ ★

وهكذا نرى من جديد أن انفعالاً ما يسبب التعب.

يقول دبوا Dubois : « إن الانفعال يُتعب الجهاز الإنساني بأكثر مما يتعبه العمل الجسدي أو العقلي مهما عنفَ ».

إن رجلاً في مقدرة انشتين يستطيع أن يفكر طوال النهار دون أن يتعب. وأن رجلاً في مقدرة تلدن«Tilden» يستطيع أن يلعب التنس نهاراً بأطوله دون أن يحس التعب إلا قليلاً. ولكن أحداً لا يستطيع أن يعيش في ذعرٍ دون أن يأخذه الضنى إبان الليل.

لماذا؟ . . .

لأننا «لا نخاف بقلوبنا فحسب، ولا بعقولنا فحسب، » كما يقول الدكتور كرايل Crile ، « فالخوف يؤثر في كل عضو من أعضائنا وكل نسيج من أنسجتنا، وهكذا لا تعود المعركة مجرد معركة بسبيل الشرف أو المركز بل معركة جسدية تعمل فيها المخالب والأنياب. إن الطبيعة لا تملك إلا طريقة واحدة من الاستجابة للخوف. ومهما تكن الأسباب فالظواهر أبداً جسدية ».

* * *

وصاحبنا الآن رجلٌ من رجال الحرب العظمى ،

خاضها فأحبها وكان فيها من المبرّزين.

وقد وُفق إلى اختراع، قاده إلى نيويورك حيث أنشأ شركة للإفادة منه وترقيته.

ولقد كانت مغامرته هذه أكثر من ناجحة فلم تنقض بضع سنوات حتى أصبح من كبار الأغنياء، فتزوج ورزق ولدين والحق أنه قد عاش عيشاً يُزري بعيش ثلاثة من أهل الملايين، فله البيوت المدنية والبيوت الريفية. والسيارات واليخوت وجيش من الخدم. ولكنه لم يكن يفزع إلى منزله إلا أويقات النوم فقد شغلته التجارة الضخمة، كما شغلته الحرب من قبل.

وما لبث أن وقع في متاعب قانونية. ويظهر أن خُلقه التجاري كان غير خلقه الحربي. فبالرغم عن النصيحة التي كان يُسديها إليه الخبراء فقد أخذ يقوم من خطأ ليقع في آخر. فلاحقته الدولة، وكان عليه أن يخوض غمار دعوى أثر دعوى، فيخسر ماله جميعاً ومالاً كان قد استدانه. فقد كان يرى أن هذه الدعاوى تعني بالنسبة إليه موتاً أو حياة. وفي البراءة كانت حياته. وهل يُطيق أن يعيش في سجن كما يعيش المجرمون؟

وفي إحدى الليالي وجد صاحبنا نفسه بين القبور. إن أمراً قد جرى على غير ما يُرام، فكان عليه أن

يقضي ليلة هناك. حتى إذا كان اليوم التالي، أغمي عليه في دار القضاء، ليُحَسّ بعدُ حسّ الإغماء في حيثما التقى بجمع أو حشد.

وهكذا انقطع تدريجياً عن القصد إلى ملاعب التمثيل والمآدب ودور السينما وخلافها. ولأول مرّة في حياته صار متعباً على الدوام. إن الحرب لم تقوَ على أن تجعله متعباً، وكذلك العمل. فما الذي يُتعبه الآن.

إنّ الذي يُتعبه الآن هو الخوف

والخوف هو عدو الشعب رقم ٤.

★ ★ ★

والآن نأتي إلى الكلام على التعب الذي ينتج عن التردّد - التردّد العائد إلى انقسام الشخصية. والواقع أن أولئك الذين يعانون تَعَب التردّد في القضايا الصغيرة الكبيرة إنما يغرفون من ينبوع من التعب لا ينضب.

نحن جميعاً نعرفهم.

وهل يجهل أحدٌ منا ذلك الرجل الذي يغير رأيه من يوم إلى يوم فيما يتعلق بتوقيع عقد من العقود، وتلك المرأة التي تستدعي النادل (الخادم) ستّ مرات وهي تطلب طعاماً. ونحن نلاحظ كذلك أن في هؤلاء عادة

تميزهم وتميز تفكيرهم. إنهم أبداً ضحايا الشكوك والمخاوف والمعارك الداخلية.

فهل يكون عجيباً أن نعتبر التردّد عدوّ الشعب رقم ٥؟

* * *

قسم وليم جيمس الناس إلى طبقتين: الأولى طبقة رقيقي المزاج أو العقلية، والثانية طبقة خشني المزاج أو العقلية. وإنه لما يساعد المرء كثيراً في الحياة أن يكون من أولي التفكير أو العقلية الخشنة. والواقع أن المثالية تقضي بأن يكون الإنسان خشن المزاج أو العقلية تجاه نفسه، رقيق المزاج أو العقلية تجاه الآخرين.

وأهل الطبقة الأولى عادة شديدو الحساسية، حتى فيما يتعلّق بالأمور التافهة. أنهم سريعو الزلل إلى مهاوي الهمّ والخوف والألم وإلى جميع الانفعالات الهدّامة. ذلك بأنهم لا يملكون الطاقة على أن يحسّوا الابتهاج بقدر ما يحسّون الحزن، ولا يملكون القوة على أن يحسّوا للآخرين بالدقة نفسها التي يحسّون بها لأنفسهم.

هؤلاء أسرى ما قد ندعوه شدّة الحساسية وذهابها إلى

ما وراء السليم المألوف. وذلك عدو الشعب رقم ٦.

* * *

أما العدو السابع فهو ذلك الذي نترك للدكتور دوبوا «Dubois» وصفه، هذا العالم الذي قضى حياته مع المصابين بالنوراستينيا:

قال: «إنك لتلاحظ بين هؤلاء المرضى أنهم جميعاً يشتركون في صعوبـــة تكييـــف أنفسهم بحسب مـــلابسات الحيـــاة من حولهم فهم لا يتحملون صروفهـــا برويـــة وشجاعة. وإنه لعلى هذا الضوء، ضوء عدم الكفاءة في الذكاء، يتحتّم أن يتطرّق الباحث إلى البلاء الرئيسي. وقد يكون المريض من هؤلاء موهوباً إلى أبعد الحدود، من نواحٍ أخرى، وقد يكون ذكياً إلى أبعد الحدود، وقد يكون ذا صفاتٍ تدعو إلى الإعجاب في النفس والعقل. ولكنه لا يملك ذلك النوع الطيّب في الرواقية«Stoicism» الضروري لنضال الحياة».

والدكتور دوبوا يدعو هذا الفقر إلى الرواقية خطلاً أو ضعفاً في الرأي. وهو يُطنب في الكلام على أثره السيء في شخصيـــة الفرد، بحيـــث يجعـــل منـــه (أي من الفرد) مخلوقاً نيوراستينياً أو عُصابياً مستعداً لأن يُنشيء

في جسمه نفسه جميع العلل التي يعرفها جسم الإنسان وتعرفها ، حتى الشلل ، وحتى العمى .

فخطل الرأي ، إذاً ، هو عدو الشعب رقم ٧ .

هل تأكل كثيراً؟

●

إن التغذية الزائدة على الحاجة لتنقص ، فيما يبدو ، طاقة العمال بنسبة تتراوح بين الثلث والعشر مما يجب أن تكون عليه – وبخاصة إذا كانت هذه التغذية قائمة على المواد السكرية والنشوية . وزيادة وزن الجسم عن متوسطه السوي ، كما يجب أن نذكر ، يزيد في إمكان الوفاة بنسبة واحد بالمئة لكل رطل «Pound» واحد من زيادة الوزن .

وإذاً ، فالقاعدة رقم (١) هي :

مهما كان نوع الطعام الذي تأكله ، كل قدراً أقل (أما إذا كنت ممن هم متوسط الوزن السوي فمفهوم أنك غير مقصود بهذه النصيحة .

أما القاعدة رقم (٢) فهي : لا تأكل عندما تكون تعباً أو عندما تكون في حالة انفعال شديد . إنّ الكلب ليعرف ذلك بأكثر مما تعرفه أنت . والواقع ، أنك إذا أخفت أيما حيوان فيما هو يأكل فإن الطعام يظل في المري (مجرى الطعام) ساعة أو أكثر بانتظار سكون المعدة . ليس هذا فحسب بل أن أكثر الحيوانات لا تأكل إذا كان أحد من الناس يراقبها ، ذلك لأن المراقبة تحمل إليها الهم وهي لا تجهل أن الهم غليظ ، عسير الهضم .

٦ - أعرف نفسك

•

وهناك طبعاً عددٌ آخر كبير من هذه الانفعالات. وإن كلاًّ منها قد ينشأ إما في العقل الباطن أو في العقل الظاهر. فقد يأخذنا الهمّ مثلاً من أجل تجارتنا، ونكون على أتم الوعي أنّ هذا هو السبب في همومنا. هذا من جهة. ومن جهة أخرى فقد يعتقد إنسان أن الهم يأخذه لأجل تجارته، في حين يكون مهتماً في الواقع لأنه غير مخلص لزوجته. وفي مثل هذه الحال يكون سبب همّه قائماً في العقل الباطن.

وكثيراً ما يتفق لنا أن نكون واعين للانفعال ولكن غير واعين لسببه الأصلي. وقد يكون هذا السبب عقدة من هذه العقد النفسية التي ترجع جذورها بعيداً إلى عهد الطفولة.

وليس من الضروري، بالنسبة إلى الرجل السويّ أن تكشف عن هذه العُقَد الدفينة، بل ليس من الخير أن تفعل ذلك. يكفي في مثل هذه الحال أن يُدرك الرجل السلوك غير المُرضي الذي تم له ليقوى على مصاعبه

السطحية ومن ثم يقطع الطريق على الانفعال الهدّام.

إنه لمن حسن الطالع أننا لا نستطيع أن نحلل أنفسنا تحليلاً نفسياً Psycho-analysis ، إلا إذا كنا استبطانيين «introspectio-nist» إلى حدّ المرض. ولكننا من جهة ثانية ليس يجب أن نُنكر هذا الجزء الدقيق من ذراتنا ، إنكاراً تاماً. فثمانية اتساع أعمالنا - كما يقول علماء التحليل النفسي - إنما يوجهها العقل الباطن. إنه يدير آلتنا الجسمانية ويضبط معظم حياتنا العقلية والانفعالية ، وهو فوق ذلك كله مصدر كثير من طاقتنا ، والواقع أنه الطاقة كلها ، وأنه المَعين الذي نستقي منه كلما دبّ الخورَ إلى نفوسنا.

يجب علينا أن نعرف عن هذا العقل الباطن ما يساعدنا ، على الأقل ، على أن ندرس دوافعنا ، ونحلل انفعالاتنا ، ونشرح مغالطاتنا وتغرضاتنا. وبكلمة ، لكي نفهم أسباب سلوكنا.

* * *

ولسنا نقصد بذلك إلى أن علينا أن نصطنع طريقة المنطوين على أنفسهم من التأمل الباطني في عملياتنا السكولوجية. إنما نقصد إلى شيء أكثر موضوعية ، نقصد

إلى درس الإنسان كحيوان مفكر حساس. وبكلمة أخرى، إلى معرفة الطبيعة الإنسانية التي رمى إليها سقراط عندما قال: اعرف نفسك.

والواقع أن قدرة العقل على أن يخلق ضروب العجز الجسدي كانت، منذ الأزل، إحدى عجائب الحياة الكبرى. لقد أدرك المتوحشون أن باستطاعتهم، في بعض الأحيان، أن يميتوا عدواً لهم بأن يصنعوا له تمثالاً يغرزون فيه الدبابيس. وأدرك أطباء العقل أن بإمكانهم أن يشفوا مريضاً من علله الجسدية عن طريق التأثير في عقله. كذلك أدرك الكهان أن باستطاعتهم، إذا ما أنشأوا «مقاماً» من المقامات، أن يجعلوا الأعرج يسير والأعمى يرى، أما الأطباء فعرفوا أنّ في مكنتهم شفاء مريض بطريق الإيحاء..

ولكن أحداً من هؤلاء لم يعرف تماماً كيف كان يتم ذلك. إنهم لم يعرفوا حقيقة تلك الصلة التي تربط بين العقل (كما فهموه) والجسد. أما اليوم فنحن نعرف أن حلقة الوصل هذه هي العقل الباطن.

* * *

إن العقل الباطن هو رأس مملكتنا الداخلية المكلف

بجميع العمليات الفيزيولوجية. إنه بواسطة جهاز عصبي دقيق يضبط كل عضو في الجسم: القناة الهضمية، والدورة الدموية، وعمل الرئتين، والغدد، والقلب، ونمو الأنسجة، وإعادة بنائها. وهو كذلك يعرف كل ما يدور في عقلنا الظاهر، كل فكرة وكل إحساس. وبكلمة ثانية، أنه نظام كامل للجاسوسية على الجسم. فهل يكون عجيباً أن يتحطم الجهاز الفسيولوجي كله عندما تتعارض أسلاك العقل الباطن وتتضارب؟ وأي شيء أسهل من إنتاج هذا العقل لوجع ما أو لعرج أو لحالة مزمنة من التعب؟

وما دام العقل الباطن مجرّد انفعال، وما دام غافلاً أتم الغفلة بعيداً عن التمييز، فهو غير شك ضحية العواطف تلعب به كالآلة.

* * *

والآن، ما الذي نجد في العقل الباطني إذا ما نظرنا إلى ما وراء السطح؟

هناك دافعان أساسيان: الدافع الجنسي والرغبة في أن نصبح ذوي شأن وأهمية. إنهما دافعان مغروسان فينا، غير شك، ولكننا بعد طول تجربة وطول محاولة

للتنظيم، استطعنا أن نتعلم كيف نخضعهما. لقد أخذنا من الطفولة بضرورة كبتهما. ولكننا لم نستأصلهما، ولن نقدر على ذلك.

والواقع أن الكبت لهذين الدافعين الرئيسيين قد أورثنا جميعاً عُقداً تنقسم إلى ضربين: عقدٍ جنسية وعقد من الشعور بالنقص. وهذه تنقسم بدورها إلى أقسام فرعية قادرة على أن توقع في نفوسنا مختلف الاختلالات العُصابية والميلانخوليا. وفي الحق أن شيئاً فينا لم يعرف من الكبت والقمع مقدار ما عرفه هذان الدافعان الكبيران ومن هنا انتهيا إلى أن يصيبهما في بعض الأحيان شيء من الجنون، أجل شيء من الجنون يخبرك عنه أطباء الأمراض العقلية.

ولكننا لا نعيش في جزيرة صحراوية نائية. وإذ كنا نعيش عيش الاجتماع فقد كان من اللازم اللازب أن نقمعهما وإلا سالت الدماء أنهاراً على هذا الكوكب المثقل. ذلك بأن المجتمع ليس بقادر على أن يرى في كل يوم قيصراً أو نابوليوناً يُطلقان العنان لشهوة الحكم والعظمة فيهما، ولا يطيق أن يرى رجالاً مثل كازانوفا يستهترون بكل شيء ويأتون المحارم في غير ما هوادة ولا استبقاء.

ولما كنا على العموم نحاول أن نسيطر على هذين الدافعين ، فقد نشأ عندنا جميعاً أضراب من هذه العقد .

كثيراً ما نسمع الناس يقولون : إن علة فلان هي أنه يتحسس عقدة النقص .

إن علتنا جميعاً هي أننا نعاني عقدة النقص هذه .

إن علة «Freud» العالم السيكولوجي الأشهر ، لا تعدو أن تكون كذلك عقدة النقص . ذلك بأنه كان يهودياً ، ونادراً ما نجد في هذا العالم يهودياً خلواً من عقدة النقص . ولكن فرويد ، بالرغم من عقدة النقص هذه (بل بسبب من عقدة النقص هذه ، كما يقول (Adler) انتهى إلى أن يكون قائداً من قادة الفكر الحديث . وكان فرنكلن روزفلت «Franklin Roosevelt» كذلك يخضع لتأثيرات عقدة النقص وبسبب من هذه العقدة أمسى رئيساً للولايات المتحدة . أما نابوليون فعرف عقدة من عقد النقص الأكثر سوءاً . وكذلك لنكولن «Lincoln» فقد تحسّس عقدة من هذه العقد هائلة إلى أبعد الحدود . والواقع أنه كلما عظمت العقدة عظم الرجل ، لأن الكفاح الذي يقوم به بسبيل التغلب عليها إنما يجعله من القوة بحيث لا يقوى أحدٌ على زحزحته .

إن عقدة النقص ليست عائقاً بحال . إن باستطاعتها

أن تكون من أقوى الدوافع إلى البراعة والاتقان. وأن باستطاعتها أن ترفع صاحبها إلى آفاق ما كان ممكناً أن يبلغها لولا هذه العقدة. والواقع أننا مهما بلغنا من الجمال، ومهما بلغنا من البراعة، فنحن جميعاً، لا نستثني أحداً منا، نملك عقدة نقص من نوع ما.

العمل هو السعادة

●

كتبت الأديبة الكبيرة إدفا فربر «Edva Ferber» مرة تقول: إنها قد تلقت عدداً لا يحصى من الرسائل من أناس راغبين في أن يصبحوا كتّاباً. ولكنها لم تتلقَ أيما رسالة من أناس يرغبون في أن يكتبوا. ان هؤلاء الناس لا يعرفون أن المداد يجب أن يخلط بعرق الجبين. والواقع أن في بردَيْ كل إنسان تقريباً لكتاباً واحداً، هذا إذا عرف كيف يستثمر ما تنطوي عليه نفسه. ليتنا نتعلم فقط، قبل أن نتعلم أي شيء، أن العمل هو أعظم سعادة في الحياة؟

الفهرس

●

توتر الأعصاب

حرب على التعب

الموسوعة النفسية

تعرض المشاكل النفسية بصراحة ووضوح وتحاول أن تضع لها الحلول بسهولة ويسر لتتيح للشباب خوض معركة الحياة بعزم ومضاء وثبات.

- النرفزة ● حذارِ من الهم
- ثروة للتوزيع ● سماد الحياة
- كيف تنام ● تفسير الأحلام
- مفتاح الحظ ● سحر الشخصية
- فن القراءة والدرس ● الذاكرة
- سعادتك بيدك ● طريق النجاح
- تغلب على الخوف ● الإيحاء الذاتي
- توتر الأعصاب ● حرب على التعب
- تغلب على التشاؤم ● سلطان الإرادة
- كيف تكسب المال ● تغلب على القلق
- تغلب على الخجل ● سيطر على نفسك
- كيف تحل مشاكلك ● ذلك الشعور بالنقص
- فن الترويح عن النفس ● فن معاملة الناس
- مفتاح الشخصيات ● شخصيتك كيف تقويها
- علم النفس يدلك على الطريق ● كيف تستفيد من علم النفس

